



Руководство по обеспечению безопасности для лиц, предоставляющих обслуживание

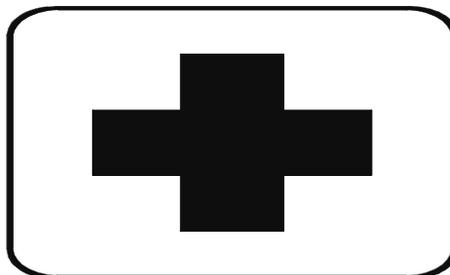
Июль 2005 г.

Предисловие



Это руководство было разработано, потому что вы для нас очень важны. Без вас возможности многих ваших работодателей были бы ограниченными, и они не смогли бы вести такой образ жизни, которого они заслуживают. Вы играете очень значительную роль в жизни нашего общества и для многих олицетворяете луч надежды. Работники, предоставляющие обслуживание, – мы благодарны за то, что вы у нас есть, и за все, что вы делаете для ваших семей, работодателей и общества в целом. Мы хотим, чтобы ваша работа была безопасной, а также чтобы вы знали, как обеспечить безопасность ваших работодателей.

Спасибо вам за вас



***Безопасность прежде всего...
ВСЕ это касается вас***



Sedgwick CMS занимается исками на получение компенсации за травмы на работе от имени Администрации по контролю качества обслуживания на дому. В рамках этой работы Sedgwick CMS разработал всеобъемлющую программу по обеспечению безопасности для лиц, предоставляющих обслуживание на дому. Это руководство – только одна часть этой программы.

Благодарность

Администрация по контролю качества обслуживания на дому и Sedgwick CMS выражают искреннюю благодарность Cheryl Morgan и Professional Registry of Nursing, Inc. за неутомимую работу по исправлению и дополнению настоящего руководства по обеспечению безопасности. А именно, за исследования в области обеспечения безопасности на рабочем месте и поездки по всему штату Вашингтон, чтобы представить изменения и гарантировать, что лица, ведущие курс, поняли важность этой программы. Их усилия по сбору информации от инструкторов на местах принесли ценные советы, увеличившие и глубину и широту содержания курса. Мы убеждены, что их работа над этим проектом предоставляет образцовый ресурс по обеспечению безопасности для лиц, предоставляющих обслуживание в штате Вашингтон.

Содержание

Глава 1	Вступление	6
Урок 1	Структура курса	7
Урок 2	Ресурсы вопросам обеспечения безопасности и сообщение об опасности	12
Урок 3	Комиссия по соблюдению безопасности	13
Урок 4	Общие правила соблюдения безопасности.....	16
Глава 2	Что делать в критической ситуации	19
Урок 1	План действий в критической ситуации	20
	Стихийное бедствие	
	Критические ситуации вследствие погодных условий	
Урок 2	Номера телефонов для звонков в критической ситуации	28
	Кому звонить/Когда звонить	
Урок 3	Информация о работодателе.....	29
	Имя; Адрес; Телефон;	
	Ближайший перекресток	
	Ближайший родственник; Телефон ближайшего родственника;	
	Имя врача;	
	Телефон врача	
	Где установлен	
Глава 3	Безопасность лица, предоставляющего обслуживание (ваша безопасность) ..	30
Урок 1	Безопасность спины (Правильно оцените нагрузку).....	31
Урок 2	Proper Lifting Techniques for Materials	39
	Демонстрация	
Урок 3	Proper Lifting Techniques.....	42
	Safe Handling of People	
Урок 4	Медицинское оборудование в домашних условиях	49
	Демонстрация	
	Gait Belt	
	Ходунок/Палка	
	Draw Sheet	
	Sliding Board	
	Bedside Commode	
	Shower Chair	
	Rails	
	Toilet Seat Risers	
	Кресло-каталка	
Урок 5	Sprains and Strains	52

Урок 6	Правильная обувь.....	54
Урок 7	Контроль инфекции.....	56
	Защита от инфекций, передающихся с кровью	
	Use of Universal Precautions (PPE)	
	Безопасность при стирке	
	Мытье рук	
Урок 8	Безопасность водителя.....	65
Урок 9	Насилие на рабочем месте.....	70
	Handling difficult behaviors	
	Abandonment	
.....□		
Глава 4.....	Опасности внутри дома.....	72
Урок 1	Оценка опасности.....	75
	Ведение хозяйства	
	Гигиена	
Урок 2	Поверхности для ходьбы/Правильное освещение.....	80
Урок 3	Общие правила техники безопасности.....	83
	Безопасное пользование кислородом	
	Безопасное пользование лестницей	
	Пожарная безопасность	
	Безопасное пользование химическими веществами	
	Безопасное пользование электричеством	
	Безопасность при наличии огнестрельного оружия	
Глава 5.....	Опасности за пределами дома.....	91
Урок 1	Проходы/Погода и животные.....	94
Урок 2	Безопасность при наличии животных.....	95
	Ответы на вопросы кратких обзоров уроков.....	97
Приложение		
	План действий в критической ситуации для лиц, предоставляющих обслуживание на дому.....	101
	Контрольный список для оценки опасности.....	102



Глава 1

О чем говорится в этой главе?

В этой главе говорится о том, чего вы можете ожидать от этого курса. Она дает информацию о том, что вам необходимо знать о подаче сообщений по вопросам обеспечения безопасности, а также опасностей. Также приводится несколько правил соблюдения безопасности, с которыми вы надо работать.

Почему это важно для вас?

Эта глава поможет вам:

- Узнать о содержании этого курса и облегчит вам учебу.
- Узнать о ресурсах по вопросам обеспечения безопасности, которыми вы можете воспользоваться, и о некоторых общих правилах соблюдения безопасности.

Вступление

Урок 1

Структура курса

Урок 2

Ресурсы по с вопросам обеспечения безопасности и сообщение об опасности

Урок 3

Комиссия по соблюдению безопасности

Урок 4

Правила соблюдения безопасности

Глава 1 - Урок 1

Структура курса

Часть А
Обзор руководства



Часть В
Справочный материал для лиц, предоставляющих уход

Часть С
Советы для предотвращения несчастных случаев

Что вы узнаете в этой главе:

1. О данной рекомендации по обеспечению безопасности и о том, почему она является обязательной.
2. Как получить информацию для того, чтобы обеспечить безопасность на рабочем месте.
3. Советы по обеспечению безопасности для предотвращения несчастных случаев.

Ключевые слова



Свод административных законов штата Вашингтон (Washington Administrative Code (WAC))

Администрация по контролю качества обслуживания на дому (Home Care Quality Authority (HCQA))

Определения

Правила, формулирующие, как следует предоставлять услуги согласно закону.

Основная цель этой организации - обеспечить вашу безопасность и гарантировать, что вы получите качественное обучение..



Глава 1 – Урок 1, Краткий обзор

1. О чем это руководство?
2. Почему этот курс является полезным для вас как для лица, предоставляющего обслуживание?
3. Кто несет ответственность за вашу безопасность и здоровье?
4. Кто в вашей жизни играет самую важную роль в предотвращении несчастных случаев?
5. Каким значком обозначаются ключевые пункты в конце каждого урока?



Глава 1

Урок 1



Вступление и обзор курса

Вы играете самую важную роль в предотвращении несчастных случаев. Несчастные случаи происходят тогда, когда мы меньше всего этого ожидаем, но во многих случаях их можно предотвратить, если обращать внимание на окружающие условия. Настоящее Руководство по обеспечению безопасности для лиц, предоставляющих обслуживание на дому, предназначено для того, чтобы помочь вам как работнику, предоставляющему обслуживание, безопасно работать и предотвратить травмы или болезни, связанные с предоставлением обслуживания на дому. Это динамичное руководство будет постоянно пополняться новой информацией, для того чтобы предоставлять реальные решения проблем безопасности в условиях обслуживания на дому. Оно предназначено для того, чтобы дать вам - лицу, предоставляющему обслуживание, - основную роль в обеспечении вашей безопасности и сохранении здоровья.

Внимательно изучите это руководство и пользуйтесь им как справочным материалом. Следуя этим советам, вы можете значительно снизить риск получения травмы или заболевания.

По всему тексту руководства будут отдельно выделены советы, чтобы помочь вам предотвратить несчастные случаи и травмы. Ключевые пункты обозначены в середине руководства, а также в конце каждой главы, следующим значком



На этом месте мог бы оказаться любой из читателей руководства!

Глава 1

Урок 2 and 3

Ресурсы по вопросам обеспечения безопасности и Комиссия по соблюдению безопасности



Часть А

Какими ресурсами по вопросам обеспечения безопасности вы можете воспользоваться?

Часть В

О каких опасностях вы сообщаете и кому вы сообщаете эту информацию.

Часть С

Что такое Комиссия по соблюдению безопасности и Почему она имеет для вас важное значение?

Что вы узнаете из этого урока:

1. Ресурсы по вопросам обеспечения безопасности, которыми вы можете воспользоваться.
2. Сообщение об опасности и каковы ваши обязанности?
3. Комиссия по соблюдению безопасности и какое отношение она имеет к вам.

Ключевые слова



Опасность

Сообщение об опасности

Комиссия по соблюдению безопасности

Определение

Возможный источник опасности, травмы или вреда.

делается тогда, когда вы сообщаете об опасности или о потенциальной опасности в отдел по вопросам безопасности при HCQA.

Комиссия, которая каждые три месяца проводит заседания, чтобы обсудить, как улучшить обеспечение безопасности и предложить решения по обеспечению безопасности в условиях вашей работы.



Глава 1 - Урок 2 и 3, Краткий обзор

1. Назовите три доступных вам ресурса по вопросам обеспечения безопасности.
 - a.
 - b.
 - c.

2. Что такое Комиссия по соблюдению безопасности и как часто проводятся заседания комиссии?

3. Назовите двух членов Комиссии по соблюдению безопасности.
 - a.
 - b.

4. Существует ежеквартальный бюллетень по вопросам обеспечения безопасности, который вы будете получать по почте.

Верно Неверно

5. Этот курс по вопросам обеспечения безопасности можно пройти в интернете?

Верно Неверно

6. Семинары по вопросам обеспечения безопасности проводятся каждый месяц, и вы можете их посещать.

Верно Неверно

Глава 1 - Урок 2

Ресурсы по вопросам обеспечения безопасности и сообщение об опасности

Если у вас есть вопросы или вас волнует что-либо, относящееся к безопасности на вашем месте работы, или вам надо сообщить о небезопасной практике или условиях, вы можете получить доступ к профессиональным ресурсам различными способами:



Эл. почта

Если вы пользуетесь электронной почтой, напишите по адресу:
riskcontrol@sedgwickcms.com



Телефон

Вы можете позвонить по телефону службы помощи по вопросам обеспечения безопасности: 1-800-416-1890 в обычные часы работы.



Сайт в интернете

Этот документ и другую информацию по вопросам обеспечения безопасности, предоставляемую Администрацией по контролю качества обслуживания на дому для лиц, предоставляющих обслуживание, можно найти по адресу: www.hcqa.wa.gov



Бюллетень

Начиная с ноября 2004 г. вы будете получать по почте ежеквартальный бюллетень по вопросам обеспечения безопасности. Бюллетень будет помещать информацию о предстоящих семинарах по вопросам обеспечения безопасности. Вы найдете там ценные полезные советы по обеспечению вашей безопасности.

Мы надеемся, что вы проведете некоторое время, изучая материалы по обеспечению безопасности и предотвращению несчастных случаев. Мы хотим, чтобы вы сохранили свое здоровье и уберegli себя от травм.



Глава 1

Урок 3



Комиссия по соблюдению безопасности

- Будет проводить ежеквартальные заседания, для того чтобы обсудить улучшения в вопросах обеспечения безопасности и решения проблем обеспечения безопасности
- Миссия: постоянно улучшать установленную практику, чтобы защитить лиц, предоставляющих обслуживание, в то же время обеспечивая наиболее высокий возможный уровень обслуживания клиентов.





Глава 1 - Урок 4

Правила соблюдения безопасности



Часть А

Кто занимается обеспечением вашей безопасности? Кто занимается обеспечением безопасности вашего работодателя?

Часть В

Каковы общие правила соблюдения безопасности?

Что вы узнаете из этого урока:

1. Чему следует уделять основное внимание.
2. Общие правила соблюдения безопасности.
3. Почему эти правила имеют для вас важное значение.

Ключевые слова



Общие предосторожности

Оператор службы 9-1-1

Маршрут эвакуации в критической ситуации

Определения

Меры по обеспечению безопасности, которые надо использовать при контакте с кровью и телесными жидкостями вашего работодателя.

Человек, отвечающий за посылание вам неотложной помощи, если вы позвонили и обратились за помощью.

Разработанный вами с помощью вашего работодателя маршрут, которым можно воспользоваться, если в доме возникла критическая ситуация (т. е., пожар).



Глава 1 - Урок 4, Краткий обзор

1. Вы должны выполнять конкретные правила соблюдения безопасности .

Верно

Неверно

2. Назовите три правила соблюдения безопасности, перечисленные в этом уроке.

a.

b.

c.

3. Вы не должны пользоваться перчатками при работе с хозяйственными химическими веществами.

Верно

Неверно

4. Хорошее освещение не является важным для соблюдения правил безопасности.

Верно

Неверно



Глава 1 - Урок 4

Правила соблюдения безопасности

В то время как вы занимаетесь обеспечением безопасности и сохранением здоровья вашего работодателя, для нас важно обеспечение вашей безопасности. Если вы получите травму, вы, возможно, не будете в состоянии выполнять свои обязанности. Ниже приведен перечень общих правил соблюдения безопасности, которые помогают обеспечить вашу безопасность. Дополнительную информацию по каждой из этих тем можно найти в других местах настоящего руководства.



- Всегда выполняйте правила по соблюдению безопасности



- Думайте о безопасности-- как вашей, так и вашего работодателя

- Выделите себе достаточно времени, чтобы выполнить это ПРАВИЛЬНО!



- Телефон должен быть легко доступен, чтобы можно было позвонить в службу 9-1-1



- При обращении с химическими веществами, кровью или телесными жидкостями/веществами пользуйтесь перчатками



- Тщательно выполняйте инструкции работодателя о предоставлении ухода



- Поднимайте тяжести безопасно и правильно



- Пользуйтесь лестницей, а не стулом



- При работе с хозяйственными химическими веществами используйте перчатки и правильную вентиляцию



- Удостоверьтесь, что детекторы дыма установлены и работают (Проверьте батарейки и функционирование при переходе на летнее/зимнее время)

- Работайте при хорошем освещении

- Храните огнестрельное оружие и боеприпасы в безопасном месте



- Не пользуйтесь сломанным оборудованием



- Знайте маршруты для эвакуации в случае критической ситуации

- Попросите о помощи, если вы не можете решить проблему, касающуюся опасности, с вашим работодателем



Травмы, связанные с работой:

Sedgwick Claims Management Services занимается исками на получение компенсации за травмы на работе от имени Администрации по контролю качества обслуживания на дому. Эта служба будет заниматься вашим иском в случае травмы на рабочем месте. В настоящее время у вас есть страховка, покрывающая несчастные случаи на работе. Очень важно, чтобы вы знали, кого указать в качестве вашего работодателя, если вы обратитесь за медицинским обслуживанием по программе рассмотрения исков Отдела труда и промышленности.

В случае получения связанной с работой травмы:

- Звоните по телефону 1-866-897-0386 (Segwick CMS)

Если необходимо лечение:

1. Пойдите к своему врачу. Сообщите врачу, что ваша травма связана с работой
2. Работники офиса врача помогут вам подать Сообщение о несчастном случае в Фонд труда и промышленности штата Вашингтон
3. **В форме укажите своего работодателя как**
HCQA Negotiated Contract
601 Union St.; Suite 3500
Seattle, Washington 98101
4. Чтобы проверить статус своего иска:
1-800-LISTENS (1-800-547-8367) или
в интернете по адресу: [www.http//lni.wa.gov](http://lni.wa.gov)

Копия этой информации помещена в уменьшенном формате в Ежеквартальном бюллетене по вопросам обеспечения безопасности, откуда ее можно вырезать и покрыть пластиком, чтобы носить в бумажнике.



Ключевые пункты

1. Информацию о различных ресурсах по вопросам обеспечения безопасности можно получить в интернете по адресу www.hcqa.wa.gov или по телефону 1-800-416-1890
2. Комиссия проводит заседания каждые три месяца, чтобы улучшить обеспечение безопасности лиц, предоставляющих обслуживание.



Глава 2

О чем говорится в этой главе?

В этой главе рассказано, как составить план действий на случай критической ситуации и как подготовиться к критической ситуации. Она дает информацию о том, что вам надо знать о критических ситуациях и как помочь вашему работодателю в критической ситуации. В этой главе указано, какая информация необходима вам, чтобы быть подготовленным на случай критической ситуации.

Почему это важно для вас?

Эта глава поможет вам:

- Понять, что такое критическая ситуация и как подготовиться к критическим ситуациям.
- Узнать, что вы как лицо, предоставляющее обслуживание, можете сделать, чтобы защитить своего работодателя и оказать помощь органам власти.
- Знать, что надо делать и что надо знать до возникновения критической ситуации.

Вступление

Урок 1

План действий в критической ситуации

Урок 2

Номера телефонов для звонков в критической ситуации

Урок 3

Информация о работодателе

Глава 2 - Урок 1

План действий в критической ситуации



Часть А

Кто занимается составлением плана действий в критической ситуации?

Часть В

Как работает план действий в критической ситуации.

Что вы узнаете из этого урока

1. Что такое план действий в критической ситуации.
2. Что такое стихийное бедствие.
3. Что такое критическая ситуация в результате погодных условий.
4. Почему важно иметь план действий в критической ситуации.

Ключевые слова



План действий в критической ситуации

Стихийное бедствие

Критические ситуации в результате погодных условий

Определения

Разработанный вами и вашим работодателем план для гарантии обеспечения безопасности для вас обоих в случае критической ситуации.

Катастрофа, вызываемая силами природы. Например, землетрясение, наводнение или извержение вулкана.

Критические ситуации, возникшие в результате конкретных погодных условий, например, снега, оледенения или бури.



Глава 2 – рок 1, Краткий обзор

1. Что такое план действий в критической ситуации?
2. Назовите три принадлежности, которые должны быть в вашем Наборе на случай критической ситуации.
 - a.
 - b.
 - c.
3. Назовите два стихийных бедствия.
 - a.
 - b.
4. Назовите четыре критических ситуации в результате погодных условий.
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
5. Что является наиболее важной частью ваших обязанностей в критической ситуации?
6. Укажите две катастрофы в результате человеческой деятельности.



Глава 2 - Урок 1

Нижеследующее - это ПЛАН ПОДГОТОВКИ К КРИТИЧЕСКИМ СИТУАЦИЯМ. Если вы проведете анализ вашего места работы и подготовитесь к критическим ситуациям, это может послужить спасению человеческих жизней. (СМ. План действий в критической ситуации в приложении к настоящему руководству.)

Стихийные бедствия являются значительной угрозой для каждого из нас, так же, как и для наших работодателей. Землетрясения, лесные пожары и вулканы являются большой проблемой в этом районе. При планировании для любой критической ситуации основы подготовленности, по сути, одни и те же.

Стихийные бедствия могут случиться без предупреждения, поэтому очень важно заранее составить план на случай стихийного бедствия.

Катастрофы в результате погодных условий могут нагрянуть с предупреждением и без предупреждения. Тут также суть подготовки заключается в том, чтобы составить план и запастись припасами на случай катастрофы. Погодные условия, которые могут вызвать критическую ситуацию, включают ветер, дождь, молнию или наводнение.



Подготовка - это ключ к тому, чтобы успешно справиться с любой критической ситуацией

УГРОЖАЮЩИЕ ЖИЗНИ КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ:

При возникновении угрожающей жизни критической ситуации звоните в службу 9-1-1. Сообщите диспетчеру номер телефона, адрес, ближайший крупный перекресток и дайте указания, как проехать к дому. 

ЭВАКУАЦИЯ ИЗ ДОМА:

Наиболее важное действие при пожаре - безопасно выйти из дому самой и вывести на улицу своего работодателя. Важно регулярно проводить занятия по противопожарной учебе со своим работодателем. Если вы обнаружили пожар: звоните в службу 9-1-1.

Пицца для размышлений:

1. Если ваш работодатель не может самостоятельно встать с кровати, подготовьтесь на случай того, что вам надо будет переместить его/ее из кровати в безопасное место. 
2. Вы должны знать, есть ли в доме огнетушитель, и знать, как им пользоваться.
3. Вы должны знать наикратчайший маршрут выхода из дому. (Помните, что если вы находитесь в многоквартирном доме, лифты не будут работать.) 

При пожаре или в угрожающей жизни критической ситуации:

Звоните в службу 9-1-1



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ:
Уделите некоторое время тому, чтобы заполнить План действий в критической ситуации в конце настоящего руководства. Начертите простой план вашего места работы и обозначьте выходы стрелочками. Прикрепите законченный чертёж рядом с телефоном – он может понадобиться вам в критической ситуации. Копия плана прилагается в конце настоящего руководства.

МЕСТА, КУДА МОЖНО ВРЕМЕННО ПЕРЕЕХАТЬ:
Постарайтесь договориться о месте, куда можно временно переехать, если дом, где вы работали, станет опасным и туда нельзя будет вернуться. Это может быть дом друзей или местная церковь. Выберите второе место на случай того, что первым местом нельзя будет воспользоваться в критической ситуации. Вы и ваш

работодатель должны спланировать это до возникновения критической ситуации.

 **Помните: Приюты не принимают животных.** Вы должны помочь своему работодателю договориться, куда устроить его/ее домашних животных, до возникновения критической ситуации.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ/НАВОДНЕНИЯ:

При землетрясении/наводнении вы должны в первую очередь позаботиться о себе. Обеспечьте свою безопасность, чтобы когда прекратятся толчки и/или спадет вода, вы могли помочь своему работодателю. В случае землетрясения/наводнения вы должны:

- Оставаться в здании, спрятаться под письменный или обеденный стол и держаться за него.
- Держаться подальше от окон, тяжелых тумбочек, книжных шкафов и стеклянных перегородок.
- Когда толчки прекратятся, выйдите из здания. Не пытайтесь переместить лиц, получивших тяжелые повреждения, если им не угрожает непосредственная опасность дальнейших повреждений.

Другие полезные советы для обеспечения вашей безопасности во время землетрясения:



Если вы находитесь снаружи: держитесь подальше от зданий, деревьев, телефонных и электрических проводов.

Если вы едете в машине: Надо отъехать от туннеля или от эстакады. Остановитесь в безопасном месте. Оставайтесь в машине.

Подготовьтесь:

Get Prepared:

- Зарегистрируйте оборудование для поддержания жизнедеятельности в электрической компании, клиентом которой является ваш работодатель
- Если ваш работодатель пользуется работающим на электричестве оборудованием для поддержания жизнедеятельности, подумайте о покупке небольшого генератора или узнайте, где можно взять его в аренду. Если ваш работодатель не может купить генератор, подготовьте номера телефонов мест, где можно арендовать генератор.
- Поместите на видном месте номер телефона электрической компании, клиентом которой является ваш работодатель, по которому можно получить информацию о строительстве, ремонте и отключении электричества.
- Если у вашего работодателя есть электрическое устройство для открывания двери гаража, узнайте, как открыть дверь, если отключено электричество.
- Подготовьте набор на случай отключения электричества. На случай кратковременного отключения электричества, подумайте о том, чтобы запастись glow light sticks (светящиеся трубочки), карманными фонариками, работающим на батарейках радио, дополнительными батарейками и механическими часами.
- Удостоверьтесь, что у вашего работодателя есть альтернативный источник отопления и запас топлива.

Если погас свет:

- Если электричества нет только в доме вашего работодателя, проверьте предохранители. Прежде чем менять предохранители, выключите большие электроприборы.
- Если электричества нет в окрестностях, отключите все электрические обогреватели и электроприборы, чтобы снизить начальное потребление и предохранить электромоторы от возможного повреждения из-за низкого напряжения.
- Если вы уходите из дома, выключите или отключите от сети электронагревательные приборы.
- Выключите из сети компьютеры и другое чувствительное к перепадам напряжения оборудование, чтобы предохранить их от возможных колебаний напряжения, когда подача электричества будет восстановлена.
- Экономно расходуйте воду, особенно, если ваш работодатель пользуется водой из колодца.
- Чтобы сохранить тепло в доме вашего работодателя, держите закрытыми двери, окна и шторы. Оставьте один выключатель во включенном положении, чтобы знать, когда обслуживание будет возобновлено.
- Держите двери холодильника и морозильника закрытыми. Если двери морозильника закрыты, полностью загруженный морозильник может сохранять продукты в замороженном виде два дня.
- Будьте чрезвычайно осторожны, чтобы избежать пожара при обращении со свечами или другими огнеопасными источниками света.
- При использовании керосиновых обогревателей, газовых фонарей и печей в доме, поддерживайте хорошую вентиляцию во избежание накопления токсичных продуктов сгорания. Ни в коем случае не используйте в доме угольные или газовые печи-гриль, так как они производят угарный газ.
- Подсоединяйте осветительные приборы и электроприборы прямо к генератору, а не к существующей электрической системе

Если возникла угроза жизни, звоните в службу 911

Рекомендуемые предметы, входящие в Набор для критической ситуации

- Пища (открывалка для консервов)
- Вода (в бутылках)
- Одежда (постельное белье)
- Радио
- Карманные фонарики
- Батарейки
- Медикаменты
- Корм для домашних животных
- Стационарный телефон
- Календарь, чтобы отмечать, когда надо пополнить Набор
- Ручка и блокнот (ножницы)
- Перемена одежды (Специальные трусики с прокладками “Depend”)

ДРУГИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ: В случае наводнения или землетрясения может быть необходимо иметь набор первой помощи: одеяла, пищу, воду, радио, карманные фонарики и другие запасы. Поговорите со своим работодателем о таком наборе предметов для критической ситуации и предоставьте работодателю решать, хочет ли он/она иметь такие припасы под рукой. Укажите в Плани действий в критической ситуации, где хранится этот набор.

НАБОР ДЛЯ КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ: Это набор припасов, который позволит вам и вашему работодателю прожить без помощи, по-меньшей мере, три дня. Поэтому среди вышеперечисленного следует также подумать о том, чтобы запастись следующим:

- Вода в бутылках на три дня
- Медикаменты на три дня 
- Пища, которую может есть работодатель
- Корм и медикаменты для животных
- Батарейки для карманных фонариков и радио
- Стационарный телефон 
- Календарь, чтобы отмечать периодические проверки срока годности припасов
- Ручка и бумага для письма
- Открывалка для консервов

Ключевые пункты для запоминания:

-  Обеспечьте свою безопасность во время землетрясения, чтобы вы могли оказать помощь другим
-  Держите список важных номеров телефона рядом с телефонным аппаратом
-  Можно позвонить в службу 9-1-1 с любого сотового телефона, даже если обслуживание будет прекращено. Звонок пойдет в патрульную службу штата, а не в МЧС 9-1-1.
-  Удостоверьтесь, что есть дополнительные батарейки для сотового телефона
-  Звоните в службу 9-1-1 при угрозе жизни.

(лучше ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ, чем пожалеть потом)



Глава 2

Урок 2 и 3



Номера телефонов для звонков в критической ситуации



Часть А

Этот раздел дает информацию о том, куда и когда надо звонить

Часть В

Какую информацию о работодателе вам надо знать?

Что вы узнаете из этих уроков:

1. Важные номера телефонов, которые вам необходимо знать.
2. Наилучшее место, куда поместить эту информацию.
3. Важная информация о вашем работодателе, которую вам необходимо знать.

Ключевые слова



Номера телефонов для звонков в критической ситуации

Права

Определения

Важные номера телефонов, которые должны находиться у вас под рукой в случае критической ситуации

Нормы правосудия, законности и морали. Примером может служить право на конфиденциальность и право на отказ от лечения



Глава 2

Урок 2 и 3, Краткий обзор

1. В каком месте мы рекомендуем прикрепить важные для вашего работодателя номера телефонов?

2. Кому первому вы должны позвонить в критической ситуации?
 - a. Членам семьи
 - b. Оператору службы 9-1-1
 - c. Работнику, ведущему дело
 - d. Всем вышеперечисленным



Глава 2-Урок 2

Номера телефонов для звонков в критической ситуации

Emergency numbers are your access to those people your employer would like notified in case of an emergency or for questions regarding the care of your employer. It is essential that these numbers be written down and accessible in case of an emergency.



Номера телефонов для звонков в критической ситуации дают вам возможность связаться с теми людьми, которых ваш работодатель хотел бы известить в случае критической ситуации, или задать вопросы относительно ухода за работодателем. Совершенно необходимо, чтобы эти номера были записаны и находились в доступном месте на случай критической ситуации. Номера телефонов для контакта на случай критической ситуации следует поместить в легкодоступном месте. Мы рекомендуем написать номера большими жирными цифрами и приклеить их липкой лентой на внутреннюю поверхность ближайшего к телефонному аппарату кухонного шкафчика. Ваш работодатель должен проинформировать вас, кого он/она хотел(а) бы известить и в какой очередности следует звонить этим лицам.

Следует звонить, если:

- Вы находитесь в критической ситуации;
- Следуйте установленной процедуре на случай критической ситуации, а затем свяжитесь с указанными работодателем лицами для контакта
- Вы полагаете, что принятое вашим работодателем решение подвергает работодателя опасности. Обсудите это с соответствующим работником, занимающимся вопросами ухода на дому, даже если работодатель не хочет, чтобы вы звонили кому-либо.
- Вы заметили повторяющиеся изменения или ухудшение функционирования вашего работодателя.
- Ваш работодатель продолжает отказываться от ухода или лечения.

Надо знать, с кем следует связаться

- Поместите имена и номера телефонов лиц для контакта рядом с телефонным аппаратом или в другом легко доступном месте по предпочтению работодателя. В зависимости от указаний вашего работодателя вам надо будет связаться с работником, который ведет дело работодателя, или с членом его семьи.
- Если у вас есть вопросы, свяжитесь с другими членами группы по уходу. Звоните, если вы считаете, что их помощь улучшит уход за вашим работодателем.



Глава 2 - Урок 3

Информация о работодателе

Вы как лицо, предоставляющее уход, должны иметь следующую информацию о своем работодателе, чтобы гарантировать, что в критической ситуации вашему работодателю будет предоставлен правильный уход и что о критической ситуации будут извещены те люди, которых следует известить.

Эту информацию следует поместить как можно ближе к телефонной розетке. Поместите на холодильник, там, где в доме помещают информацию.

Рекомендуемая информация, которая должна содержаться в этом документе:

- Имя работодателя
- Человек, не проживающий в доме, которому надо позвонить
- Адрес работодателя
- Телефон работодателя
- Имя врача, предоставляющего основное обслуживание
- Телефон врача, предоставляющего основное обслуживание
- Имя и телефон работника, ведущего дело
- Ближайший к дому работодателя перекресток

Эта информация является совершенно необходимой и может в критической ситуации спасти жизнь вам и вашему работодателю. Если вы запишите ее, прикрепите в удобном месте и обсудите со своим работодателем, тогда не будет никаких неожиданностей. Мы полагаем, что вы знаете всю эту информацию наизусть, но в критической ситуации вы можете забыть ее в связи с волнением в результате критической ситуации.

Помните, что вы тот человек, который играет главную роль в планировании действий на случай критической ситуации. Это единственный верный способ активно повлиять на ситуацию. 



Глава 3

Безопасность лица, предоставляющего обслуживание

О чем говорится в этой главе?

В этой главе будет рассказано, что такое безопасность спины и как обеспечить ее соблюдение. Дается информация о правильных методах поднятия тяжестей, а также упражнения, которые вы можете выполнять, чтобы максимально укрепить спину.

В этой главе дается информация о правильной обуви и лечении растяжений, о контроле инфекционных заболеваний, безопасности водителя и о проявлениях агрессии на работе.

Почему это важно для вас?

Эта глава поможет вам:

- Узнать, как надо правильно поднимать тяжести, чтобы не повредить спину, а также узнать, что можно сделать для укрепления и тренировки вашей спины
- Узнать, как лечить растяжения, а также какую обувь надо носить на вашей работе
- Узнать о вспомогательных устройствах, которыми вы можете пользоваться при перемещении и передвижении вашего работодателя
- Узнать о том, как защитить себя от болезней и как пользоваться индивидуальными средствами защиты (PPE)
- Получить полезные советы по обеспечению безопасности водителя и узнать, как защитить себя от проявлений агрессии на работе.

Урок 1

Безопасность и тренировка спины

Урок 2

Правильные методы поднятия объектов

Урок 3

Правильные методы поднятия и безопасное перемещение людей

Урок 4

Вспомогательные устройства

Урок 5

Растяжения связок и растяжения мышц и сухожилий

Урок 6

Правильная обувь

Урок 7

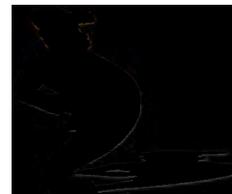
Контроль инфекционных заболеваний
Индивидуальные средства защиты

Урок 8

Безопасность водителя

Урок 9

Проявления агрессии на работе



Глава 3

Урок 1 и 2

Безопасность и тренировка спины Правильные методы поднятия объектов



Часть А

В этом разделе дается информация об обеспечении безопасности и тренировке спины.



Часть В

В этом разделе дается информация о правильных методах поднятия объектов.

Что вы узнаете из этих уроков:

1. Полезные советы по соблюдению безопасности спины.
2. Методы, которыми можно пользоваться, чтобы тренировать спину.
3. Правильные методы поднятия объектов, таких, как коробки, кресла-каталки, продукты и т. п.
4. Что надо делать, чтобы избежать повреждений спины.

Ключевые слова



Вспомогательные устройства

Перемещение

Определения

Устройства для восстановления утраченных функций или устройства для оказания помощи при перемещении и передвижении

Передвигать человека из одного места в другое, если он/она не может делать это самостоятельно



Глава 3

Урок 1 и 2, Краткий обзор

1. Чтобы избежать травмы при поднятии или перемещении людей, оборудования или объектов:

- a. Посмотрите, как можно уменьшить тяжесть
- b. Не тянитесь, доставая предмет или человека
- c. Уменьшите количество раз (частоту) поднятий или перемещений
- d. Все вышеперечисленное

2. _____ это самая частая причина несчастных случаев и повреждений спины.

3. Самый лучший способ предотвратить травмы при поднятии тяжестей - не делать этого. Так как это невозможно, три вещи, которые я сделаю, чтобы снизить риск травмы спины, это:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

4. Упражнения и тренировка спины - это важная часть обеспечения безопасности спины.

Верно

Неверно

5. Травма спины может быть вызвана неправильной позой, поднятием тяжестей и пребыванием в неудобном положении. Чтобы предотвратить травму спины и увеличить гибкость, вы должны делать упражнения (выберите одно)

- (a) В хорошую погоду
- (b) Три-пять раз в неделю
- (c) В выходные дни, когда у вас больше времени
- (d) Когда вам захочется.





Глава 3 - Урок 1

Безопасность и тренировка спины

Заболевания спины являются одним из повреждений, наиболее часто получаемых на работе. Спина - это сложный прибор, состоящий из многочисленных мышц, костей, нервов и соединительных тканей. Это прибор, которым вы ежедневно пользуетесь, вероятно, даже не замечая, как вы это делаете. Спина располагается между черепом и копчиком.

Так же как за тончайшими приборами, за спиной надо правильно ухаживать, чтобы она правильно функционировала. Если она функционирует неправильно, вам придется плохо. Поврежденная спина влияет на вашу способность двигать конечностями, бедрами, шеей и головой.

На работе вы можете испытывать напряжение, поднимая тяжести, находясь в неудобной позе и подвергаться риску получения травмы спины.

Заботьтесь о своей спине!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ СПИНУ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ

Повреждения спины могут:

- Вызвать слабость и боли;
- Быть причиной невыхода на работу;
- Потребовать физиотерапии или операции.

1. Поза

Правильная поза - это значит стоять и сидеть прямо, не сутулясь. Приучите себя втягивать живот, чтобы он не выпячивался и не давал лишнюю нагрузку на спину. Когда стоите, слегка сгибайте колени.

Правильная поза во время сна также важна для предотвращения и облегчения болей в спине. Надо спать на твердом матрасе, не провисающем, но и не слишком жестком. Не спите на животе. Вместо этого, спите на боку с подушкой между коленями или на спине с подушкой под коленями.

2. Тренировка

Правильная тренировка включает упражнения по аэробике, а также укрепление и растягивание основных мышц спины и живота. Ходьба, плавание и езда на велосипеде - отличные способы общего укрепления мышц тела и сердечнососудистой системы.

Аэробика и здоровое питание помогают предотвратить лишний вес, который является фактором риска для травмы спины.

Умеренные физические упражнения укрепляют спину

1. Ходьба по 10 минут 2 раза в день
2. Увеличьте время ходьбы до 30 минут один раз в день три раза в неделю;
3. Растягивайте спину 5-7 дней в неделю (см. Илл. А и В)
4. Упражнения для укрепления спины надо делать, по крайней мере, 4-5 дней в неделю. (см. Илл. С)
5. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Поскольку состояние спины у всех разное, упражнения по укреплению и растягиванию мышц спины и живота надо делать по указаниям врача или физиотерапевта

Илл. А



Илл. В



Илл. С



Растягивайте спину

Помните, что прежде чем начинать делать упражнения, надо поговорить с врачом, особенно если вы уже испытываете боль в спине.

Важно начинать делать упражнения медленно и увеличивать нагрузку постепенно. Всегда начинайте любую программу упражнений с растягивания.

3. Профилактика: Упражнения для здоровой спины

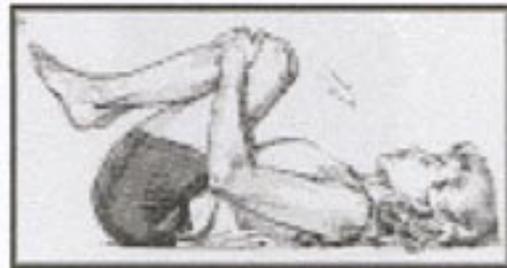
Крепкие мышцы нижнего отдела спины и живота создают здоровую спину. Показанные на следующих страницах упражнения помогают укрепить мышцы нижнего отдела спины и увеличивают гибкость.

Если вы не получили других указаний, выполняйте каждое упражнение один-два раза в день ежедневно. Постепенно доведите нагрузку до десяти повторений дважды в день. Выполняйте упражнения медленно и плавно.

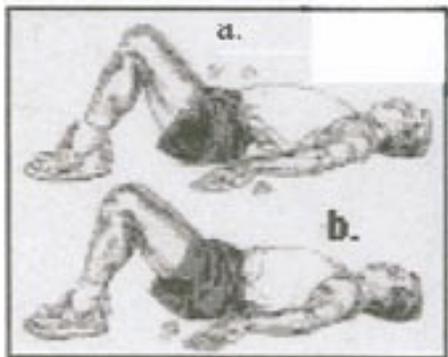
Если при выполнении упражнений вы испытаете неприятные ощущения, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу. Прекратите делать упражнение, которое вызывает усиление боли в спине или покалывание, онемение или слабость в ногах.

Двойное растяжение колена-к-груди

- Лежа на спине
- Подтянуть оба колена к груди, пока не почувствуете приятное растяжение в нижнем отделе спины
- Спина должна быть расслаблена
- Сохраняйте положение 45-60 сек.



Упражнение с поднятием таза



- Лежа на спине, согните колени, ступни на полу. Руки вдоль туловища (а)
- Плотно прижмите поясницу к полу. (Бедра приподнимутся) (б)
- Держите 10-15 сек. и вернитесь в исходное положение. Постепенно увеличьте время до 60 сек.

Растяжение нижней части туловища с поворотом

- Лежа на спине
- Спина прижата к полу, ступни вместе, поворачивайте колени в одну сторону
- Сохраняйте положение 45- 60 сек.



Упражнение «свернуться»



- Лежа на спине
- Держите руки скрещенными на груди, приподнимите таз, чтобы плотно прижать спину к полу. Упирайтесь подбородком в грудь.
- Поднимайте голову и плечи, напрягая мышцы живота
- Держите 10 сек. и вернитесь в исходное положение
- Повторите 10-15 раз. Постепенно увеличивайте число повторений

Растяжение со сгибанием туловища

- Стоя на четвереньках с опорой на руки и колени, упирайтесь подбородком в грудь и выгните спину вверх.
- Медленно садитесь на пятки, опуская плечи вниз.
- Держите 45- 60 сек.



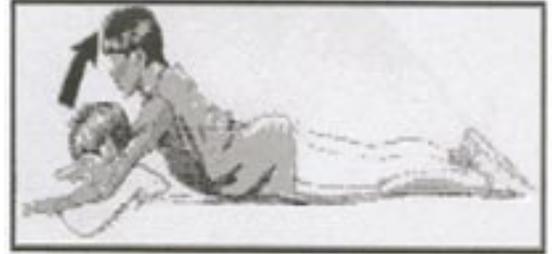
Поперечное вытягивание руки-ноги



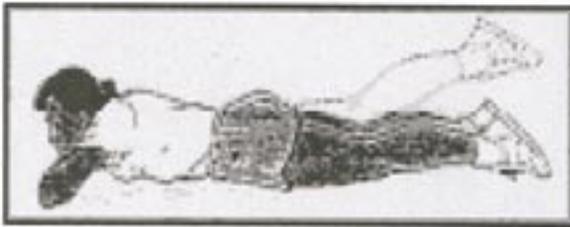
- Стоя на четвереньках с опорой на руки и колени, лицом вниз. Поднимите левую руку и правую ногу. Не выгибайте шею.
- Держите 10 сек. и вернитесь в исходное положение.
- Поднимите правую руку и левую ногу. Не выгибайте шею.
- Держите 10 сек. и вернитесь в исходное положение.

Вытягивание поясничного отдела позвоночника в положении ничком

- Лежа на на животе, положите ладони на пол по обе стороны головы
- Выпрямляя руки, медленно отжимайтесь от пола, поднимая верхнюю часть туловища, но бедра должны быть прижаты к полу. Держите 10 сек., затем расслабьте руки, опуститесь обратно на пол.



Попеременное вытягивание ног



- Лежа на животе, скрестите руки под подбородком
- Медленно поднимайте одну ногу, не сгибая ее (невысоко), прижимая таз к полу
- Медленно опустите ногу и повторите с другой ногой.

Растяжение подколенного сухожилия в положении стоя

- Положение стоя на правой ноге, левую ногу положите на стол или стул
- Растягивайте подколенное сухожилие, медленно сгибая правое колено
- Повторите с другой ногой.





**Вы отвечаете за безопасность своей спины.
Тренировка и растягивание имеют наибольшее
значение в предотвращении травм спины.**

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ СПИНЕ....



ВСЕ ЭТО КАСАЕТСЯ ВАС

Глава 3 - Урок 2

КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ОБЪЕКТЫ И ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ

Поднятие тяжестей и неправильное перемещение с объектами является наиболее частой причиной несчастных случаев и травм спины. Когда вы находитесь дома у работодателя, вас могут просить передвигать какие-либо объекты, что может включать кислородный баллон, мебель, оборудование, необходимое для ухода за работодателем, и, конечно, вашего работодателя.

Ниже указано несколько простых действий для уменьшения нагрузки при передвижении объектов и людей:

Безопасное поднятие тяжестей

- Подойдите как можно ближе к объекту или человеку, которого надо поднять
 - Помещайте тяжелые предметы так, чтобы они находились не выше ваших плеч и не ниже колен
 - Многие несчастные случаи происходят на лестницах. По возможности пользуйтесь
- поручнями; не поднимайтесь вверх с грузом на руках
- Удостоверьтесь, что у вас достаточно места, чтобы поднять предмет
- Постарайтесь найти, как легче захватывать предмет, который надо поднять



Уменьшите объем груза- по возможности перемещайте груз по частям

Еще один наилучший способ избежать травмы - это ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ БЕЗОПАСНО.

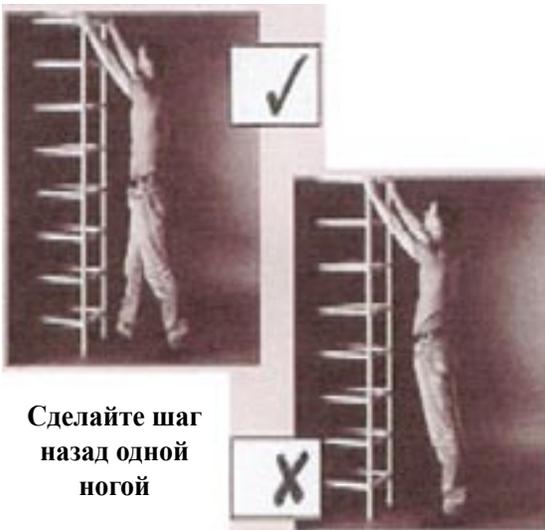
Мы знаем, что наилучший способ избежать травмы в связи с поднятием тяжестей - это по возможности не поднимать тяжести. Во многих случаях это невозможно.

БЕЗОПАСНОЕ ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ

- Не полагайтесь на конструкции (полка, стоек и т. д.) для поддержки. Они могут легко обвалиться, если вы потянете их.
- Пользуйтесь лестницей, чтобы достать предметы, находящиеся выше уровня плеч.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не тянитесь в неудобном положении, если вам надо что-нибудь достать. Это напрягает вашу спину и вы можете потерять равновесие.
- Чем чаще вы поднимаете или передвигаете что-либо, тем больше вероятность, что вы получите травму. Если вам надо часто передвигать что-нибудь, пользуйтесь тележкой.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОДНЯТИЯ ТЯЖЕСТЕЙ

Поднимать над головой



Поднимать одной рукой





Ключевые пункты

- Чем чаще вы поднимаете тяжести, тем выше вероятность получения травмы.
- Оцените тяжесть груза и НЕ пытайтесь поднимать или передвигать предметы, которые слишком тяжелы для вас



Глава 3

Урок 3 и 4

Медицинское оборудование на дому (Вспомогательные устройства)

Часть А

В этом разделе дается информация о правильных методах поднятия тяжестей



Часть В

В этом разделе дается информация о том, как безопасно перемещать людей

Часть С

В этой части дается информация о приспособлениях, которыми, возможно, сможете воспользоваться вы и ваш работодатель

Что вы узнаете из этих уроков:

1. Правильные методы для передвижения, поднятия и перемещения вашего работодателя различными способами.
2. Как безопасно и уважительно перемещать людей.
3. Вспомогательные устройства и приспособления, используемые при перемещении и передвижении на ногах.

Ключевые слова



Передвижение на ногах

Пояс для помощи при перемещении/
пояс для стабилизации походки

Определения

Ходьба или передвижение пешком

Пояс, который надевается на талию для помощи при перемещении или для передвижения на ногах



Глава 3

Урок 3 и 4, Краткий обзор

- 1) Чтобы безопасно поднимать тяжести, надо:
 - a) Спланировать поднятие
 - b) Подойти к объекту максимально близко
 - c) Не сгибать колени и поднимать спиной.
 - d) Все вышеперечисленное

 - 2) Поворачивать корпус при поднятии груза - это превосходный и безопасный способ поднятия тяжестей.
Верно Неверно

 - 3) Чтобы безопасно перемещать людей, следует:
 - e) Попросить, чтобы вам помогли, незвисимо ни от чего.
 - f) Пользоваться вспомогательными средствами, такими, как приспособления или принадлежности
 - g) А и В
 - h) Вес работодателя не имеет значения - вы должны поднимать его/ее. Это ваша работа.

 - 4) Подберите к факторам риска соответствующие им определения.
- Факторы риска: 1. Неудобная поза
 2. Повторяющееся движение
 3. Применение силы

Определения:

1. _____ Катить кресло-каталку через перепады высоты или вверх по подъездной дорожке
2. _____ Часто крутить ручку настройки кровати
3. _____ Тянуться через кровать, чтобы поднять работодателя



Урок 3

Правильные методы поднятия тяжестей Безопасное перемещение людей

1. Планируйте, как вы будете поднимать тяжелый объект; удостоверьтесь, что вы знаете, что вы будете поднимать, куда вы идете с грузом и куда планируете опустить объект или человека. Достаточно ли там места?
2. Согните колени
3. Подойдите к объекту близко
4. Напрягите мышцы живота
5. Держите спину вертикально и выпрямитесь
6. Нагрузка при поднятии должна прийти на мышцы ног
7. Поверачивайте ступни, - но не корпус
8. **Ни в коем случае не поворачивайте корпус, поднимая тяжелый объект!**



Все еще
неправильно



Лучше



**Ключевой
пункт**

Чтобы безопасно поднимать тяжести :

- (a) Планируйте, как вы будете поднимать тяжелый объект
- (b) Подойдите к объекту максимально близко.
- (c) Согните колени и поднимайте так, чтобы нагрузка пришлась на ноги
- (d) Все вышеперечисленное

БЕЗОПАСНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЛЮДЕЙ

Предоставление ухода на дому - это работа, требующая физических усилий. Поднятие тяжестей вручную и другие услуги по уходу и оказанию помощи несут с собой повышенный риск болей и травм для человека, предоставляющего обслуживание, особенно для его/ее спины. Эти действия или «факторы риска» могут требовать больших физических усилий в связи с объемом веса, который приходится поднимать (помните, что тяжелым считается даже вес от 30 до 50 фунтов). Вы должны знать о следующих факторах риска, с которыми лица, предоставляющие обслуживание, сталкиваются, выполняя ежедневные рабочие обязанности:

- Повторяющееся движение (часто крутить ручку настройки кровати).
- Неудобная поза (тянуться через кровать, чтобы поднять работодателя)
- Применение силы (катить кресло-каталку через перепады высоты или вверх по подъездной дорожке)

КАК СНИЗИТЬ РИСК - Когда ваш работодатель нуждается в помощи, чтобы сесть в кресло:

1. Станьте лицом к нему/ней
2. Расставьте ноги на ширине плеч и согните колени, выставив одну ногу немного вперед для улучшения равновесия.
3. Ноги клиента должны быть на полу и слегка расставлены, руки - на кровати или у вас на плечах
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВОКРУГ ВАШЕЙ ШЕИ
4. Обхватите руками спину клиента и сцепите руки (если есть возможность, используйте пояс для поднятия, который закрепляется вокруг талии клиента). Попросите клиента посчитать до трех, чтобы клиент имел представление, в какой момент будет происходить перемещение. Во время поднятия и перемещения говорите с клиентом, чтобы сообщать ему/ей о том, что вы делаете.
5. Прижмите клиента к себе, отклонитесь назад и переместите ваш вес



Другие факторы риска включают:

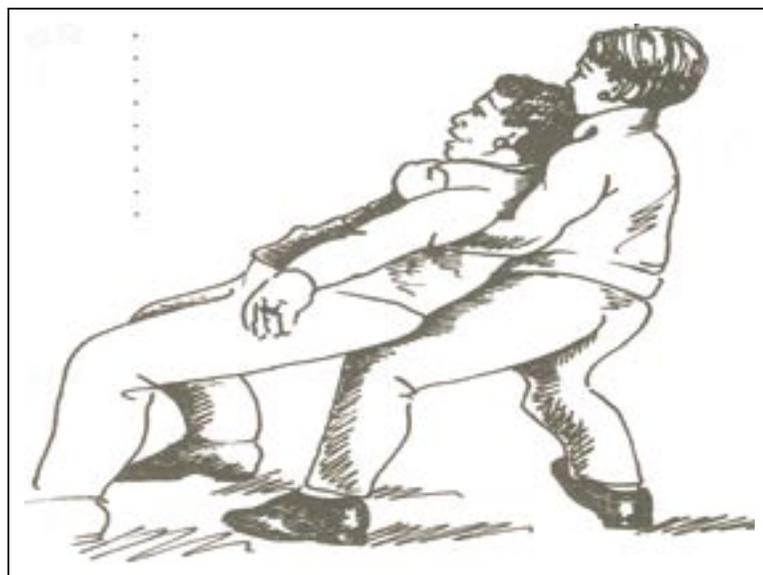
Перенапряжение:

- При попытке не дать клиенту упасть
- При поднятии клиента с пола или с кровати.

Если работодатель падает:

Ниже даны рекомендации, что делать в случае падения вашего работодателя.

1. Не пытайтесь предотвратить падение. Лучше  поддержать голову и постепенно опустить работодателя на пол.
2. Ваши ноги должны быть расставлены, а спина - прямой.
3. Подтяните работодателя близко к себе. Дайте работодателю соскользнуть на пол по вашему телу.
4. Аккуратно опустите работодателя на пол. Во многих случаях вам также придется опуститься на пол вместе с работодателем.



КАК СНИЗИТЬ РИСК –

При перемещении клиента с кровати на кресло:

- Прикатите кресло близко к кровати и поставьте колеса на тормоз
- Если у клиента нет сил, чтобы с помощью рук принять сидячее положение, подложите одну свою руку под ноги клиента, а другую – под спину клиента.
- Подвиньте клиента ближе к краю кровати, перекиньте ноги клиента через край кровати, в то же время вращая его/ее туловище так, чтобы в конце концов клиент оказался сидящим на краю кровати. Кровать можно опустить, чтобы ноги клиента доставали до полу.
- Ваши ноги должны быть расставлены на ширине плеч, колени согнуты, а спина должна быть естественно выпрямлена.



КАК СНИЗИТЬ РИСК – Когда надо посадить клиента:

- Вращательным движением поверните клиента к креслу
- Согните колени и спустите клиента в кресло.
- Прежде чем спускать клиента в кресло, поместите обе руки клиента на ручки кресла.



Дополнительные факторы риска

- Поднимать тяжелый объект много раз
- Поднимать не желающего помочь человека и/или человека со спутанным сознанием
- Поднимать работодателя, который не может сам себя поддерживать
- Перемещать/поднимать/оказывать работодателю помощь в перемещении в кресло/из кресла, в транспортное средство/из транспортного средства.

Если на вас воздействуют слишком много таких факторов риска, это может привести к развитию различных заболеваний. Эти заболевания называют костно-мышечными нарушениями или сокращенно MSD.

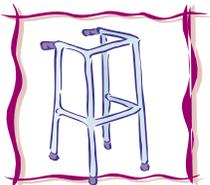
В то время как одни заболевания MSD развиваются постепенно в течение определенного времени, другие могут возникнуть в результате единственного случая. Среди ранних симптомов заболевания MSD могут быть непроходящие боли, ограниченность в движениях суставов или опухание мягких тканей.

Костно-мышечные заболевания (MSD)
включают следующие нарушения:

- Боли в нижней части спины
- Повреждения вращательной манжеты
- Локоть теннисиста
- Синдром канала запястья

Ключевые пункты

Неудобная поза	Когда приходится тянуться через кровать, чтобы поднять работодателя
Повторяющееся движение	часто крутить ручку настройки кровати
Применение силы	Когда приходится катить кресло-каталку через перепады высоты или вверх по подъездной дорожке



Глава 3 - Урок 4

Вспомогательные устройства для употребления в домашних условиях



На работе полезно всегда определять, какие задания являются наиболее опасными, и затем постараться снять или снизить опасность. Поступая таким образом, вы можете избежать травм.

СНИЖЕНИЕ РИСКА - Использование дополнительного и вспомогательного оборудования

Возможно, вы сможете воспользоваться в доме работодателя указанным ниже оборудованием и устройствами. Поговорите о возможном использовании этих вспомогательных устройств для поднятия тяжестей. Эти устройства часто можно найти в магазинах по продаже медицинских принадлежностей или их можно получить по медицинской страховке.

Если в доме есть оборудование и устройства для поднятия тяжестей, старайтесь использовать их как можно больше. Они предназначены для того, чтобы обеспечивать как вашу безопасность, так и безопасность вашего работодателя.



Необходимость наклонов для поднятия тяжестей можно снизить при помощи удлинителей (reach extenders).

Дополнительное оборудование включает в себя:

1. Приспособления для поднятия тяжестей – существуют различные приспособления, помогающие поднимать и перемещать людей из кровати в кресло, такие, как:



Пояс для поднятия тяжелых объектов позволяет пользоваться «ручкой» при поднятии.

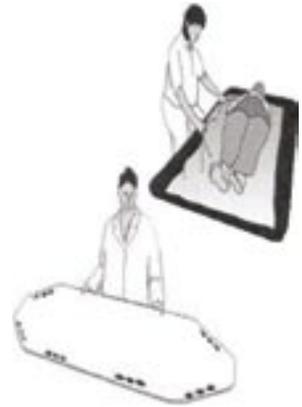
Пояс для помощи при ходьбе

– это специальный пояс, плотно обхватывающий талию клиента. На поясе могут быть лямки, за которые человек, предоставляющий обслуживание, может взяться, помогая клиенту при перемещениях или ходьбе.

Ходунки – устройства в виде легкой металлической рамы с поручнями, за которые работодатель может хвататься, чтобы поддерживать себя во время перемещения и при вставании из сидячего положения.

Поручни – деревянные или металлические поручни, прикрепленные к стене или оборудованию, например, к кровати, позволяющие работодателю поддерживать себя во время перемещения.

Простыни для того, чтобы подвинуть и поднять – обычная простыня, которую кладут под лежащего в кровати человека, для того чтобы его можно было подвинуть. Если простыня достаточно крепкая, ее можно использовать, чтобы поднимать и перемещать работодателя.



Доски для скольжения/перемещения – гладкая доска из дерева или пластика с сужающимися концами. Используется, чтобы помочь работодателю переместиться с одной поверхности для сидения на другую.

Поднятие на трапеции: Подвешенная над кроватью перекладина, позволяющая человеку с крепкими мышцами в верхней части тела самостоятельно поменять положение. Это устройство особенно удобно использовать для регулируемых кроватей и кресел-каталок без подлокотников.

2. Вспомогательное оборудование – Используйте вспомогательное оборудование при любой возможности. Чтобы уменьшить количество поднятий работодателя, можно использовать механическое или ручное оборудование, такое, как:

Кресла-каталки со съемными подлокотниками, что облегчает горизонтальные перемещения. Особенно удобно использовать для регулируемых кроватей.

Кресла-каталки для положений сидя-стоя: Кресла-каталки, в которых можно сидеть или стоять.

Душевые кабинки без выступа на входе позволяют вкатывать и выкатывать кресла для душа по ровной поверхности пола.



Кресла для душа позволяют обойтись без многочисленных перемещений, так что человеку, предоставляющему обслуживание, не надо много раз поднимать клиента. Клиента можно переместить в кресло для душа, вымыть и переместить обратно в кресло-каталку.

Поручни для хватания могут помочь вашему работодателю самостоятельно передвигаться и вставать.

Дополнительное сиденье для унитаза: Используйте для того, чтобы уравнивать высоту унитаза с высотой кресла-каталки, что позволит переместить клиента горизонтально вместо того, чтобы поднимать клиента из кресла, чтобы посадить на унитаз, и затем снова опускать его/ее в кресло.



3. Регулируемые кровати – Если у вашего работодателя есть регулируемая кровать, скорректируйте высоту кровати, чтобы меньше наклоняться и тянуться. Если такой кровати нет, помните о таких факторах риска, как повторяющееся движение, неудобное положение, перенапряжение и поднятие тяжестей. Постарайтесь уменьшить эти действия, насколько возможно, чтобы не повредить спину.

Действия, не связанные с поднятием тяжестей или переменой положения

Связанные с работой заболевания MSD's возникают в результате выполнения любых связанных с работой действий:

- Нагибаться для того, чтобы застелить кровать или кормить клиента;
- Собирать мусор;
- Двигать тяжелые предметы или оборудование;
- Вынимать белье из стиральной и сушильной машины;
- Поднимать, носить принадлежности и оборудование;
- Нагибаться и вручную крутить ручку настройки кровати.

Эти действия могут не вызывать проблем в каждом случае, однако, примите в расчет продолжительность (как долго), А ТАКЖЕ частоту выполнения этих действий.

Чем более вы подвергаетесь воздействию факторов риска (повторяющиеся движения, неудобное положение, применение силы, поднятие тяжестей), тем выше вероятность получения травмы.



Глава 3 - Урок 5 и 6



Растяжения связок и растяжения мышц и сухожилий



Часть А

В этом разделе дается информация о распространенных среди работников, предоставляющих уход, заболеваниях: растяжениях связок, мышц и сухожилий..

Часть В

В этом разделе дается информация о правильной обуви

Что вы узнаете из этих уроков:

1. Как правильно лечить растяжение связки, мышцы или сухожилия.
2. Как опознать растяжение связки.
3. Причины растяжений связок, мышц или сухожилий.
4. Симптомы растяжений связок, мышц или сухожилий.
5. Какую обувь вы должны выбирать для работы.

Ключевые слова



Растяжение связок

Растяжение мышц и сухожилий

Определения

Повреждение связки

Повреждение мышц и сухожилий



Глава 3

Урок 5 и 6, Краткий обзор

1. Чем лечат растяжения связок и растяжения мышц и сухожилий?
 - a) Движение
 - b) Лед
 - c) Держать в приподнятом положении
 - d) В и С
2. Различают _____ уровня тяжести при диагностировании растяжений связок и растяжений мышц и сухожилий
3. Назовите четыре основные причины растяжения связок и растяжения мышц и сухожилий.
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
4. Растяжение связок - это повреждение связок.
ВЕРНО НЕВЕРНО
5. Что означает название RICE, если речь идет о растяжениях связок и растяжениях мышц и сухожилий?
 - a) R _____
 - b) I _____
 - c) C _____
 - d) E _____
6. Правильная обувь совершенно необходима для обеспечения достаточной поддержки стоп и лодыжек? ВЕРНО НЕВЕРНО
7. Важно носить правильную обувь, потому что:
 - a) Это обеспечивает поддержку стопе и лодыжке
 - b) Вы хотите выглядеть, как можно лучше
 - c) Это снижает риск поскользнуться, споткнуться и упасть
 - d) А и С



Глава 3 - Урок 5

Растяжения связок и растяжения мышц и сухожилий

Растяжения связок и растяжения мышц и сухожилий – это распространенные повреждения костно-мышечной системы. Хотя эти термины часто употребляют как взаимозаменяющие, они обозначают разные виды повреждений.

Что такое растяжение связок?

Растяжение связок – это повреждение связки (межкостной соединительной ткани), которая помогает обеспечивать стабильность сустава. Обычно повреждаются связки лодыжки, колена и запястья. Растяжение связок возникает при чрезмерном растяжении связки из нормального положения, например, при повороте или подворачивании лодыжки.

Что такое растяжение мышц и сухожилий?

Растяжение мышц и сухожилий – это повреждение мышц и сухожилий. (Сухожилия – это соединительные ткани между мышцами и костями). Эти растяжения происходят, когда мышца растянута и внезапно сокращается, например, при беге или прыжках.

Что вызывает растяжения?

Растяжения происходят в результате чрезмерного растягивания или разрыва поддерживающей сустав связки. Их вызывают:

- Падения
- Внезапный поворот
- Удар по корпусу
- Вывих сустава
- Подворачивание лодыжки

Симптомы: Обычные признаки и симптомы включают боли, опухание, появление синяков и потерю способности двигать суставом и пользоваться им. Однако, эти симптомы могут отличаться по тяжести от незначительных до очень тяжелых, в зависимости от степени растяжения.

Медиальное (внутреннее)



Боковое (внешнее)



Степень тяжести растяжений связок и растяжений мышц и сухожилий: Врач классифицирует растяжения связок и растяжения мышц и сухожилий по степени тяжести. При растяжении I степени (незначительном) происходит небольшое растягивание или незначительный разрыв связки или мышцы. При растяжении II степени (умеренном) связка или мышца частично разрывается, но в целом остается неповрежденной. Растяжение III степени (тяжелое) означает полный разрыв связки или мышцы, что приводит к нестабильности сустава.

Способы лечения: Повреждения I степени обычно быстро вылечиваются, если применить отдых, прикладывать лед, компрессы (использовать повязки Ace) и держать в приподнятом положении (RICE). Повреждения II степени лечат подобными способами, но для того, чтобы связка или мышца зажила, может потребоваться не пользоваться ею (неподвижность). При растяжении III степени для восстановления функции обычно требуется неподвижность и, возможно, операция.

Растяжения быстрее вылечиваются, если применяют RICE
Rest (Отдых)
Ice (Лед)
Compression (Компресс)
Elevation (Приподнятое положение)

Глава 3

Урок 6

ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ

Правильная обувь имеет важное значение для обеспечения достаточной поддержки для стоп и лодыжек и для предотвращения повреждений в результате растяжений связок, мышц и сухожилий. Туфли для работы должны быть с закрытыми носами и прочными. Рекомендуются кроссовки



Поддержка стоп и лодыжек

Опасности могут включать стояние в течение длительного времени и ходьбу по неровным поверхностям. Пользуйтесь обувью с низкими широкими каблуками, чтобы уменьшить нагрузку на стопы и снизить риск повреждения лодыжек.

Опасность поскользнуться и упасть

Лед и снег, дождь, пролитая вода и жирный пол на кухне - все это может привести к тому, что вы можете поскользнуться и упасть. Ниже приведено несколько примеров того, как снизить возможности поскользнуться и упасть:

- Снимайте обувь у двери, чтобы не занести в дом дождя, снега, слякоти и т. д.
- Держите лишнюю пару обуви, чтобы носить в доме.
- Носите туфли с подошвами, обеспечивающими достаточное сцепление с поверхностью, чтобы не поскользнуться.
- Носите удобные туфли, обеспечивающие ногам поддержку.



Глава 3

Урок 7

Контроль инфекционных заболеваний
Болезни, передающиеся с кровью
Индивидуальные средства защиты

Часть А

В этом разделе дается информация о контроле инфекционных заболеваний в доме работодателя.

Часть В

В этом разделе будет дана информация о передающихся с кровью болезнях, с которыми вы можете оказаться в контакте.

Часть С

Как правильно мыть руки

Часть D

Дается объяснение того, что такое индивидуальные средства защиты.



Что вы узнаете из этих уроков:

1. Какие процедуры контроля инфекционных заболеваний нужны, чтобы защитить вас в доме работодателя?
2. Как передается туберкулез?
3. Что такое передающиеся с кровью болезни?
4. Какие из передающихся с кровью болезней являются наиболее распространенными?
5. Как правильно мыть руки.
6. Что такое индивидуальные средства защиты и когда ими следует пользоваться?

Ключевые слова



Индивидуальные средства защиты (PPE)

Передающиеся с кровью болезни

Определения

Принадлежности или одежда, предназначенная для предотвращения травмы или заболевания в результате конкретной опасности (т. е. перчатки, халаты, маски и т. п.)

Болезни, вызываемые крошечными микробами. Эти болезни передаются, когда некоторые телесные жидкости попадают в вашу кровь

Глава 3 – Урок 7

Контроль инфекционных заболеваний

Контроль инфекционных заболеваний – это очень важная часть вашей работы. Вам может быть трудно обсуждать с работодателем такие вопросы, как принятие предосторожностей для предотвращения заражения, но соблюдать предосторожности совершенно необходимо для обеспечения вашей безопасности и безопасности вашего работодателя. Это важный шаг для защиты от болезней.

Болезни, такие, как гепатит А, вирусный гепатит В и вирусный гепатит С (HBV, HVC), вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), который вызывает СПИД и может привести к развитию туберкулеза (ТБ), изменили способ выполнения ежедневных обязанностей для работников, предоставляющих обслуживание. Если вы будете уделять внимание соблюдению простых предосторожностей для обеспечения безопасности, это поможет защитить вас от болезней.

Туберкулез (ТБ)

Туберкулез – это болезнь, которая передается воздушным путем. Туберкулез вызывает туберкулезная палочка. Хотя бактерии, в основном, поражают легкие, ТБ может поразить любую часть организма, включая мозг и внутренние органы. С туберкулезом обычно ассоциируется кашель, но его может не быть в начале заболевания. Если у вашего работодателя есть симптомы хронического кашля или кашля с мокротой, усталости, крови в мокроте и/или потери веса, следует предложить работодателю обратиться к врачу.

ТБ передается от человека к человеку воздушным путем. Если больной туберкулезом не принимает лекарства, кашляет или чихает, бактерии попадают в воздух. Эти капельки затем вдыхает в свои легкие другой человек. Обычно, чтобы заразиться, надо быть в контакте с источником инфекции длительное время.

Болезни, передающиеся с кровью: Передающиеся с кровью патогены – это крошечные организмы, которые могут вызвать болезнь при попадании в кровь. Хотя риск заражения передающимися с кровью патогенами на работе невелик, он все-таки существует.

Предоставленная здесь информация вооружит вас самыми последними эффективными методами защиты от передающихся с кровью патогенов.

HBV и HCV:

Вирус гепатита В (HBV) – это вирус, который вызывает заболевание печени. HBV может сильно повредить печень, что может вызвать цирроз, рак печени, а в некоторых случаях – смерть. Симптомы можно лечить. В большинстве случаев вылечить гепатит В нельзя. Около 95 процентов взрослых полностью избавляются от симптомов, однако пять процентов становятся хроническими больными.

Если вы заразились HBV:

- ▶ Ваши симптомы могут напоминать симптомы гриппа
- ▶ Ваше состояние может быть настолько плохим, что вам придется лечь в больницу
- ▶ Ваша кровь, слюна и другие телесные жидкости заразны

Чтобы **предотвратить** заражение HBV, можно получить вакцинацию (серию из трех уколов в течение определенного времени) до того или сразу после того, как вы были в контакте с источником инфекции.

Гепатит С (HCV) в настоящее время является наиболее распространенным передающимся с кровью инфекционным заболеванием в Соединенных Штатах. Наиболее распространенный способ заражения HCV – пользоваться иглой, которой пользовались другие.

ВИЧ/СПИД

Сегодня почти все знают о СПИДе, или Синдроме приобретенного иммунного дефицита. Его вызывает ВИЧ, или Вирус иммунодефицита человека, который поражает иммунную систему и приводит к развитию необычных инфекционных заболеваний в организме зараженного человека. Организм не может бороться с инфекциями и другими болезнями. У большинства заразившихся HIV людей разовьется СПИД. Хотя СПИД нельзя вылечить, его можно контролировать лекарствами, диетой и физическими упражнениями. СПИД больше не является «смертным приговором».

**В США ежегодно регистрируется
примерно 35 000 новых случаев заражения ВИЧ**

Кто болеет ВИЧ и HCV?

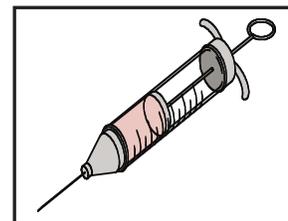
Самые разные люди могут болеть HBV и ВИЧ. Невозможно определить, кто болен, просто по внешнему виду человека. Это могут быть пожилые или молодые люди, мужчины или женщины, женатые или холостые. Это могут быть обитатели городского гетто или маленького городка.

К тому же, многие люди могут не знать, что они заразились, что еще более ухудшает ситуацию. Человек много лет может быть носителем HBV или ВИЧ, при этом хорошо себя чувствовать и выглядеть здоровым. Кровь и телесные жидкости такого человека могут быть чрезвычайно заразными, так что он неведомо для себя передает болезнь другим.

Как передаются передающиеся с кровью болезни?

HIV и HCV передаются путем контакта с определенными телесными жидкостями. Они передаются следующими путями:

- ▶ Половые отношения с больным без использования предохранительных средств
- ▶ Переливание крови, сделанное до 1986 г. (ВИЧ/СПИД) или до 1992 г. (HCV)
- ▶ Укол иглой шприца
- ▶ Грудное вскармливание ребенка зараженной матерью
- ▶ Больная мать передает ВИЧ ребенку в утробе или при родах
- ▶ Татуировки или пирсинг



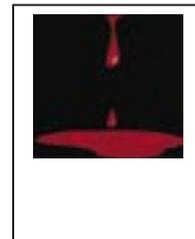
Поведение, несущее высокую степень риска, и ситуации, ведущие к заражению передающимися с кровью болезнями:

«Рискованное поведение», которое может привести к контакту с передающимися с кровью патогенами, в т. ч.:

- ⌚ Половой контакт с больным без использования предохранительных средств
- ⌚ Контакт с зараженной кровью
- ⌚ Использование принадлежностей для уколов, игл и шприцов, которыми уже пользовались другие люди.

Ситуации, которые могут привести к контакту с передающимися с кровью патогенами, включают:

- ⌚ Контакт с зараженными иглами или другими острыми предметами, даже со шприцами с инсулином
- ⌚ Оказание помощи работодателю, у которого кровотечение
- ⌚ Менять постельное белье, загрязненное кровью или другими телесными жидкостями
- ⌚ Уборка крови, рвоты, мочи или кала
- ⌚ Менять перевязку или повязку, на которой есть сочащаяся из рань кровь.



КАК ПРЕДОХРАНИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Риск передачи заболевания при уходе на дому является очень незначительным, если всегда соблюдать общие предосторожности.

Соблюдать общие предосторожности значит обращаться со всеми видами телесных жидкостей, включая кровь, как с зараженными. Вы не можете позволить себе никаких вольностей, так как достаточно всего одного контакта, чтобы заразиться определенными передающимися с кровью болезнями. Конкретные предосторожности включают следующее:

- ⌚ Надевайте перчатки, халат и маску, если жидкости передаются воздушным путем (помните, ВИЧ не передается воздушно-капельным путем, но ТБ передается)
- ⌚ Если нет перчаток, можно использовать любой предмет, создающий преграду между вами и телесными жидкостями – например, пластиковый мешок.

Обычно кожа является защитным барьером, не допускающим проникновения вирусов. Но вирусы ВИЧ или HBV могут попасть в ваш организм через крошечные трещинки на коже, вызванные обычными заболеваниями, такими, как дерматит, заусенцы, прыщи, потрескавшаяся кожица у основания ногтей.

ВСЕГДА обязательно пользуйтесь перчатками или используйте какую-либо другую преграду, чтобы защитить себя при контакте с телесными жидкостями или кровью клиента. Проверяйте перчатки, прежде чем надевать их, и никогда не пользуйтесь поврежденными или порванными перчатками.

Что делать, если произошел контакт с телесными жидкостями вашего работодателя:

Если на кожу попала кровь или другие потенциально заразные субстанции: Немедленно вымойте кожу водой с не содержащим абразивов мылом.

Если воздействию подверглись слизистые мембраны глаз, носа и рта: Немедленно ПРОМОЙТЕ каждый глаз в течение 5 минут проточной водой из крана или с помощью устройства для промывания глаз.

Следует безотлагательно сообщить в местный Отдел здравоохранения о случае контакта с инфекционным заболеванием при отсутствии средств защиты.

Сам по себе контакт с телесными жидкостями не составляет профессиональное заболевание или профессиональную травму. Диагноз должен быть подкреплен объективными медицинскими заключениями и должно быть установлено, что заболевание развилось непосредственно в результате контакта или действия в рамках выполнения рабочих обязанностей.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные средства защиты следует надевать каждый раз, когда вы убираете кровь или телесные жидкости на работе. Их можно приобрести в фармацевтическом магазине, в магазине по продаже медицинских принадлежностей или средств для обеспечения безопасности. В некоторых случаях Медикейд оплатит некоторые из этих принадлежностей, если у работодателя будет предписание врача о необходимости ношения перчаток. Перчатки стоят относительно недорого, их можно купить и использовать при каждой возможности контакта с телесными жидкостями или кровью работодателя. Помните, что перчатки являются одноразовыми, их надо выбрасывать после использования.

Каждый раз, когда вы убираете кровь или телесные жидкости:

- Надевайте перчатки, чтобы предохранить руки. Старайтесь не порвать перчатки оборудованием.**
- Наденьте непромокаемый передник, чтобы кровь и телесные жидкости не попали на вашу рабочую одежду.**
- Используйте бумажные полотенца, чтобы убрать кровь.**
- Поместите все загрязненные полотенца и мусор в плотно закрывающуюся, не пропускающую жидкость емкость, помеченную определенным цветом или надписью. Упакуйте все выбрасываемые загрязненные предметы в два мешка.**
- Используйте для уборки соответствующий дезинфицирующий раствор (одна часть хлорки на десять частей воды). После уборки сразу же продезинфицируйте швабру и другие принадлежности для уборки.**
- Снимите перчатки, вывернув их наизнанку и выбросьте.**
- По окончании работы вымойте руки**

Другие опасности при контакте

В некоторых случаях при выполнении обычной уборки или домашней работы вам, возможно, придется столкнуться с менее очевидными опасностями. Эти ситуации могут быть так же опасны, как несчастные случаи. Невидимая вам кровь может оказаться почти везде, где вам приходится убирать, например, в унитазе, в раковине или в ведре для мусора. Надевайте перчатки и защитные принадлежности, если вы должны убирать поверхности, загрязненные телесными жидкостями или испражнениями.

Стирка

Контакт с грязным бельем также может нести в себе риск. Там могут находиться загрязненные предметы, например, запачканные кровью тряпки и одежда или загрязненные острые инструменты. Чтобы предохранить себя при обращении с грязным бельем, всегда держите его сверху, когда несете. Ни в коем случае не подставляйте под него руку для поддержки. Сортируя белье, принимайте предосторожности, чтобы предохранить себя и надевайте перчатки.

Другие правила здравого смысла

Обязательно мойте руки и снимайте защитную одежду, которая могла загрязниться, прежде чем:

Есть	Брать в руки контактные линзы.
Пить	Накладывать косметику или
Куриль	гигиеническую помаду.

Помните, что даже предоставляя услуги по личному уходу, надо обязательно надевать перчатки. Перчатки следует надевать, когда вы ухаживаете за полостью рта вашего работодателя. Перчатки также следует надевать, когда вы купаете клиента или помогаете ему/ей принимать ванну. Также помните, что перчатки являются одноразовыми и после выполнения работы их надо выбрасывать.

Мытье рук

Мытье рук - это лучшая защита против передачи инфекции, в т. ч. HBV и ВИЧ. Всегда мойте руки водой с мылом без абразивных частиц, сняв перчатки, А ТАКЖЕ прежде чем надеть новую пару перчаток. Лица, предоставляющие обслуживание, должны мыть руки несколько раз в день и могут использовать много пар перчаток.

Как правильно мыть руки



1. Откройте кран с горячей водой. Дайте воде течь, пока вы моете руки. Вытащите бумажное полотенце, чтобы высушить руки.
2. Потрите ладони друг об друга, чтобы появилась мыльная пена. Протрите места между пальцами, всю поверхность ладоней и запястья. Протирайте руки в течение 10-15 сек.
3. Тщательно сполосните руки. Держите пальцы вниз, чтобы вода не бежала на запястье.
4. Вытрите руки чистым полотенцем.
5. Закройте кран, пользуясь чистым полотенцем.
6. Пользуйтесь кремом для рук, если он есть, чтобы предотвратить образование трещин на коже.

Краткие выводы:

Чтобы предохранить себя от передающихся с кровью болезней на рабочем месте, надо знать факты, соблюдать правила гигиены и применять несколько разумных предосторожностей. Эти меры ВВИ можете контролировать. Они очень важны, поэтому отнеситесь к ним серьезно. Если вам небезразлична ваша работа, ваш работодатель и вы сами, оно того стоит.



Глава 3 Урок 8 and 9

Безопасность водителя

Часть А

В этом разделе дается информация о безопасности водителя



Часть В

В этом разделе дается информация о проявлениях агрессии на работе и о том, как реагировать на неправильное поведение

Что вы узнаете из этих уроков:

1. Полезную информацию о безопасном вождении, когда вы везете вашего работодателя и когда едете без работодателя.
2. Самая частая причина для смертельных случаев на работе.
3. Что делать в случае проявления агрессии на работе.
4. Признаки агрессивного поведения.

Ключевые слова



Депрессия

Паранойя

Рабочее место

Определения

«Плохое настроение», может потерять интерес к обычной деятельности, возможны изменения аппетита или режима сна, может испытывать чувство отчаяния, собственного ничтожества или выразить стремление к самоубийству

Человек ожидает, что с ним случится что-то плохое, или считает, что другие люди хотят причинить ему вред .

Все места, где вы работаете с работодателем или на работодателя, т. е. дом, машина, офис врача.



Глава 3

Урок 8 и 9, Краткий обзор



1. Безопасное вождение включает:
 - a. Пристегиваться ремнем безопасности
 - b. Обеспечить своевременное техническое обслуживание вашей машины
 - c. Не водить машину в состоянии усталости или алкогольного или наркотического опьянения
 - d. Все вышеперечисленное

2. Безопасное вождение включает:
 - a. Пользоваться сотовым телефоном во время вождения
 - b. Не менять масло, потому что вы не знаете, как это делать.
 - c. Всегда превышать установленный предел скорости на 10 миль
 - d. Все вышеперечисленное
 - e. Ничего из вышеперечисленного

3. Пристегиваться ремнем безопасности в машине является обязательным.
ВЕРНО НЕВЕРНО

4. Агрессивное поведение включает в себя:
 - a. Словесные оскорбления
 - b. Угрозы причинить вред
 - c. Физическое нападение
 - d. Все вышеперечисленное

5. Если вы считаете, что вам угрожают или нападают на вас, следует:
 - a. Покинуть помещение, где находится работодатель
 - b. Позвонить в службу 9-1-1
 - c. Позвонить работнику, ведущему дело
 - d. Все вышеперечисленное

Глава 3-Урок 8

Безопасность водителя

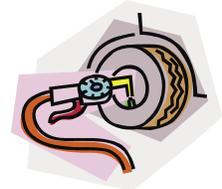
Цель этого раздела - помочь вам безопасно водить машину, когда вы возите вашего работодателя и когда едете без работодателя. Многие из правил, о которых здесь говорится, мы знаем, но на выполнение их у нас почему-то не хватает времени. Помните, если вы везете в машине своего работодателя, речь идет о вашей безопасности и о безопасности вашего работодателя.

Если вы не делаете нижеследующего, вы должны немедленно изменить свои привычки:

- ⌚ Пристегивайтесь ремнем безопасности. Это закон принят в штате Вашингтон не просто так. Штраф за каждый случай нарушения составляет \$101.00. Если водителя выбросит из автомобиля, вероятность его смерти от автомобильной аварии возрастает в 25 раз.



- ⌚ Проверяйте износ шин. Дефектные шины или шины с недостаточным давлением являются причиной многих аварий, которые можно было предотвратить. Неподходящие для вашей машины шины также могут привести к аварии. Подготовьтесь к вождению в условиях снега и льда, установив шины, имеющие хорошее сцепление с дорогой.



- ⌚ Соблюдайте рекомендованный для вашей машины график техобслуживания. Удостоверьтесь, что двигатель, тормоза, рулевое управление, рессоры, фары, гудок и дворники работают нормально.



- ⌚ Не превышайте скорость. Тридцать процентов аварий со смертельным исходом связаны с превышением скорости.



- ⌚ Уменьшите количество отвлекающих факторов. Если вам необходимо поговорить/позвонить по сотовому телефону, съезжайте с дороги. Ваше внимание должно быть сконцентрировано на вождении автомобиля. Когда вы разговариваете по телефону, слушаете радио и едите, это может отвлечь внимание привести к аварии.



- ⌚ Будьте особенно внимательны на перекрестках. Так как некоторые водители считают, что останавливаться на красный свет и на знак «стоп» вовсе необязательно, вам надо быть внимательным на перекрестках.

- ⌚ Не водите машину в сонливом состоянии. Вы должны спать достаточно. Если необходимо, съезжайте с дороги и поспите немного. Помните, кофеин помогает преодолеть сонливость только на время, а сон необходим вашему организму.
- ⌚ Не водите машину в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.



ПОМНИТЕ О безопасности водителя

- Пристегивайтесь ремнем безопасности
- Проверяйте шины на износ
- Соблюдайте рекомендованный для вашей машины график техобслуживания (Тормоза!!)



В Соединенных Штатах наиболее частой причиной несчастных случаев на работе со смертельным исходом являются автомобильные аварии.

Вождение – это наиболее опасная деятельность, которой люди занимаются ежедневно

Каждые 11 минут в автомобильной аварии гибнет американец.

НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ СКОРОСТЬ И НЕ ВЕДИТЕ МАШИНУ СЛИШКОМ БЛИЗКО К ДРУГИМ АВТОМОБИЛЯМ

ПОМНИТЕ: расстояние между машинами, едущими со скоростью 10 миль, должно составлять длину одной машины. Следовательно, расстояние между машинами, едущими со скоростью 60 миль в час, должно составлять длину шести (6) машин. Если расстояние между вами и следующей машиной не составляет длины шести (6) машин, вы не сможете остановить машину достаточно быстро для того, чтобы предотвратить аварию.



Не допустите, чтобы это случилось с вами!

**СОРОК ПРОЦЕНТОВ (40%) ВСЕХ
АВАРИЙ СО СМЕРТЕЛЬНЫМ
ИСХОДОМ СВЯЗАНЫ С
УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ**



KEY POINT



Глава 3-Урок 9

ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ НА РАБОТЕ

Агрессивное поведение на работе случается во всех сферах профессиональной деятельности. Вы должны знать о существующем потенциале агрессивного поведения на работе, а также, как следует вести себя в таких случаях.

Признаки агрессивного поведения:

- ❖ **Словесные оскорбления, направленные на вас или на других людей**
- ❖ **Угроза физического нападения на вас или других людей**
- ❖ **Реальное физическое нападение**



Агрессивное поведение может быть вызвано очень разными причинами, включая следующее:

- ☼ **Депрессия**
- ☼ **Паранойя**
- ☼ **Медикаменты**
- ☼ **Спутанное сознание/Бредовое состояние**
- ☼ **Возбуждение**

Агрессивное поведение может включать в себя

- Агрессивное поведение работника, предоставляющего обслуживание, по отношению к работодателю
- Агрессивное поведение работодателя по отношению к работнику, предоставляющему обслуживание
- Насилие в семье (жестокое обращение с супругой(ом))
- Проявления агрессии в окрестностях

Если вы стали свидетелем жестокого обращения с членами семьи или отсутствия заботы о членах семьи, вы обязаны по закону сообщить об этом:
1-800-end-harm (1-800-363-4276)

Насилие в семье не ограничивается перечисленными выше действиями, поэтому необходимо проявлять бдительность. Всегда обращайте внимание на то, что происходит вокруг.

Если вы видите агрессивное поведение или его признаки, поступайте следующим образом:

- Сохраняйте спокойствие
- Говорите спокойно, выслушайте клиента и держитесь на безопасном расстоянии
- Напомните клиенту, что у вас дружеские намерения и вы здесь для того, чтобы оказать помощь
- Если вы думаете, что вам грозит непосредственная опасность, или если на вас напали, покиньте помещение.
- Позвоните в службу 9-1-1 и ждите помощи.
- Сообщите о происшедшем работнику, ведущему дело



Глава 4

Опасности внутри дома

О чем говорится в этой главе?

В этой главе рассказано обо всех опасностях, с которыми вы можете столкнуться в доме работодателя. В главе также дается информация о проблемах обеспечения безопасности в доме работодателя.

Почему это важно для вас?

Эта глава поможет вам:

- Узнать, как проверить дом на наличие опасностей
- Узнать, что вы можете сделать для обеспечения безопасности в доме вашего работодателя
- Получить информацию о том, что надо проверить, чтобы обеспечить вашу безопасность и безопасность вашего работодателя.

Урок 1

Оценка опасности
Проблемы, связанные с ведением хозяйства
Проблемы, связанные с соблюдением гигиены

Урок 2

Поверхности для ходьбы
Правильное освещение

Урок 3

Безопасное пользование лестницей
Безопасное пользование кислородом
Безопасное пользование химическими веществами
Безопасное пользование электричеством
Пожарная безопасность
Безопасность при наличии огнестрельного оружия



Глава 4

Урок 1

**ПРАВИЛЬНОЕ
ВЕДЕНИЕ ХОЗЯЙСТВА**
**GOOD
HOUSEKEEPING**
МЕСТО ДЛЯ ВСЕГО И ВСЕ НА
СВОЕМ МЕСТЕ

Часть А

В этом разделе внимание уделяется проведению оценки опасностей

Часть В

Ведение хозяйства и конкретные области, оценку которых надо проводить

Часть С

Соблюдение правил гигиены для профилактики заболеваний



Оценка опасности
Проблемы, связанные с ведением хозяйства
Проблемы, связанные с соблюдением гигиены

Что вы узнаете из этих уроков:

1. Как проводить проверку дома вашего работодателя на наличие чреватых опасностью проблем
2. Чему надо уделить особое внимание, имея дело с чреватыми опасностью проблемами в доме.
3. Как контролировать воздействие опасностей, если их нельзя устранить
4. Как правильное ведение хозяйства помогает обеспечить безопасность
5. Соблюдать правила гигиены для профилактики заболеваний.

Ключевые слова

Оценка опасности

Индивидуальные средства защиты (PPE)

Определения

Обследование дома вашего работодателя с целью обнаружения опасностей и потенциальных опасностей, предоставляющее возможность обозначить и контролировать эти опасности

Принадлежности или одежда, которую надевают, чтобы предотвратить получение травмы или заболевания в результате конкретной опасности



Глава 4

Урок 1 Краткий обзор

1. Каковы преимущества проверки места работы на наличии опасностей?
 - a. Устранить или уменьшить опасность
 - b. Предоставить необходимое обучение и информацию
 - c. Преимуществ не имеется
 - d. А и В
2. Следует использовать индивидуальные средства защиты:
 - a. При мытье автомобиля
 - b. Каждый раз, входя в дом работодателя
 - c. Когда вы можете быть в контакте с кровью или телесными жидкостями работодателя
 - d. При катании на лыжах, они отлично греют
3. Вы всегда можете избавиться от всех опасностей в доме вашего работодателя.
ВЕРНО НЕВЕРНО
4. Правильные методы ведения хозяйства включают в себя:
 - a. Содержать место для работы в чистоте и порядке
 - b. Ежедневно пылесосить
 - c. Класть вещи на место
 - d. а и с вместе
5. Неправильное ведение хозяйства ведет к несчастным случаям для работников, предоставляющих обслуживание, таким, как падения:
ВЕРНО НЕВЕРНО
6. Какой лучший способ профилактики простуды?
 - a. Мыть руки
 - b. Дезинфицировать туалеты
 - c. Правильно питаться
 - d. Принимать витамин С
7. Смешивание хлорки и аммиака производит опасный газ.
ВЕРНО НЕВЕРНО



Глава 4-Урок 1

ОЦЕНКА ОПАСНОСТИ



Что такое оценка опасности? Обследование дома, в котором вы работаете, с целью обнаружения опасностей и потенциальных опасностей, предоставляющее возможность обозначить и контролировать эти опасности. (См. Образец в конце настоящего руководства)

Как контролировать опасность? Первое решение - устранить или убрать опасность. Например, можно подобрать игрушки домашних животных с пола, чтобы не споткнуться об них. Поднятие тяжестей чревато опасностью. Избавиться от необходимости поднимать тяжести вручную, используя вместо этого механическое устройство, также может служить примером такого типа контроля опасности.

Второе решение - уменьшить опасность. Возможно, вы не можете избавиться от опасности, но можно поискать пути снижения опасности. Например, вы не можете убрать из дома вашего работодателя стол с острыми углами, чтобы предотвратить опасность ударов об угол, но вы можете накрыть стол или обить чем-нибудь углы, чтобы они не были такими острыми.

Третье решение - предоставить «индивидуальные средства защиты» (PPE), т. е. принадлежности или одежду, которую надевают, чтобы предотвратить получение травмы или болезни в результате конкретной опасности. Примерами PPE являются защитные очки, перчатки, пояса для спины и защитная обувь. Эти принадлежности можно приобрести в любом магазине фармацевтических товаров, магазине по продаже медицинских принадлежностей или принадлежностей для обеспечения безопасности. Узнайте, оплатит ли их Медикейд.

Когда вы начинаете работать на новой работе, обследуйте место работы, чтобы определить наличие опасностей, и спланируйте, как контролировать эти опасности, путем их удаления, уменьшения и применения индивидуальных средств защиты.

Проверьте следующие источники опасностей:

- ⌚ **Электричество** - отсутствуют крышки на электрических розетках, электрические удлинители изношены или с поврежденной изоляцией.
- ⌚ **Острые предметы** - шприцы, ножи, острые углы, острые заусенцы на раме кровати.
- ⌚ **Вероятность споткнуться** - кислородные шланги, телефонные провода и удлинители, игрушки, домашние животные.
- ⌚ **Вероятность поскользнуться** - лед и снег, пролитые жидкости.
- ⌚ **Поднятие тяжестей** - кислородные аппараты, мебель, люди.
- ⌚ **План дома** - маршрут для хождения, ступеньки, расположение мебели.
- ⌚ **Химические вещества** - химические чистящие средства, медикаменты, кислород.
- ⌚ **Пожар**



ВЕДЕНИЕ ХОЗЯЙСТВА



Правильное ведение хозяйства – это один из важнейших факторов обеспечения безопасности на работе. Ежегодно много работников, предоставляющих обслуживание, получают травмы в связи с тем, что они спотнулись, натолкнулись или наступили на какой-нибудь предмет. Работникам часто говорят, что в этих несчастных случаях виновата их невнимательность, т. к. они не смотрят, куда идут. На самом деле, эти несчастные случаи – прямой результат неправильного ведения хозяйства. Если вы заметили, что что-то лежит не на месте и из-за этого можно поскользнуться, споткнуться, упасть или получить травму, спросите вашего работодателя, можете ли вы убрать или переложить это в безопасное место.



Обдумайте следующее

- ☒ На полу, на лестничной площадке и на ступеньках не должно быть мусора или каких-либо предметов
- ☒ Ящики комода, письменного стола и шкафчика для хранения документов должны быть закрыты, когда ими не пользуются.
- ☒ Не используйте коробки, стулья и т. д. вместо лестницы.
- ☒ На полу не должно быть предметов, о которые можно споткнуться, таких, как телефонные провода, удлинители, а также картонные пакеты/коробки.
- ☒ Ставьте вещи на полки так, чтобы они не могли упасть; ставьте тяжелые предметы на нижние полки.
- ☒ Обсудите с работодателем такие проблемы, как небезопасные электрические провода, дефектное электрическое или другое оборудование или другие чреватые опасностью проблемы.



Попросту говоря, чистое и приведенное в порядок место для работы – это безопасное место работы. Менее вероятно, что вы получите травму, и безусловно менее вероятно, что вы нанесете травму другому человеку.



Поврежденная изоляция опасна. Будьте осторожны, если электрический провод замотан изолентой!!



ГИГИЕНА

Соблюдение правил гигиены на работе предотвращает заболевания. При необходимости пользуйтесь дезинфицирующим средством, таким, как хлорка. Следуйте указаниям. Рекомендуемая смесь - одна часть хлорки на десять частей воды.

- ◆ Не смешивайте вместе чистящие химические средства! Последствия могут быть опасными.
- ◆ Содержать кухню в чистоте необходимо для предотвращения загрязнения пищевых продуктов
- ◆ Мойте руки после контакта с кровью, телесными выделениями, химикатами, а также после ношения перчаток
- ◆ До того как загрязненную одежду можно будет постирать, с ней надо обращаться осторожно, пользуясь перчатками
- ◆ Некоторые стиральные средства могут вызвать у вас или у вашего работодателя сыпь. Если вы обнаружили сыпь, возможно, надо посоветовать заменить средства для стирки.
- ◆ Мойте руки до приготовления пищи и до еды
- ◆ Удостоверьтесь, что отходы удаляются правильно



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

**Не делайте
раствор более
концентрированным,
чем рекомендуется**

**При смешивании
хлорки с аммиаком
получается опасный
газ.**

**Пользуйтесь в месте с
хорошей вентиляцией.**

Мытье рук водой с мылом – наилучший способ профилактики заболевания.

Простуда передается, в основном, контактным путем от человека к человеку. Прикрывать рот во время чихания и часто мыть руки – наилучший способ предотвратить передачу простуды.





Глава 4-Урок 2



Поверхности для ходьбы Правильное освещение

Часть А

Поверхности для ходьбы
и как сделать их более
безопасными



Часть В

Правильное освещение для
безопасной работы

Что вы узнаете из этих уроков?

1. Что надо знать о поверхностях для ходьбы для обеспечения безопасности вашего работодателя.
2. Что следует удалить с поверхностей для ходьбы, чтобы обеспечить безопасность передвижения.
3. Почему освещение имеет такое важное значение.
4. Важность правильного освещения.

Ключевые слова



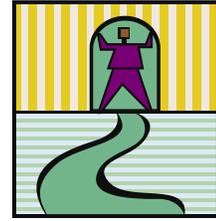
Быть наблюдательным

Активный подход

Определения

Знать, что вас окружает

Исправить что-либо до возникновения проблемы



Глава 4

Урок 2 Краткий обзор

1. Состояние поверхностей для ходьбы может стать причиной того, что вы поскользнетесь, споткнетесь или упадете. Чтобы предохранить себя и своего работодателя, вы можете:
 - a. В и С
 - b. Носить обувь с хорошим сцеплением с поверхностью
 - c. Починить или снять порванное или собравшееся в складки ковровое покрытие
 - d. Бегать, вместо того, чтобы ходить

2. Вы должны получить разрешение своего работодателя на то, чтобы:
 - a. Устранить или исправить чреватую опасностью проблему
 - b. Выбросить коврики, так как они представляют собой опасность
 - c. Договориться о том, чтобы на всю площадь пола было положено ковровое покрытие, и чтобы счет за это прислали вашему работодателю
 - d. Все вышеперечисленное

3. Неправильное освещение может:
 - a. Привести к несчастному случаю
 - b. Привести к ошибкам с лекарствами
 - c. Затруднить выполнение работы
 - d. Все вышеперечисленное

4. Совершенно необходимо, чтобы на случай отключения электричества в доме имелись карманные фонарики.
ВЕРНО НЕВЕРНО



Глава 4-Урок 2 Поверхности для ходьбы

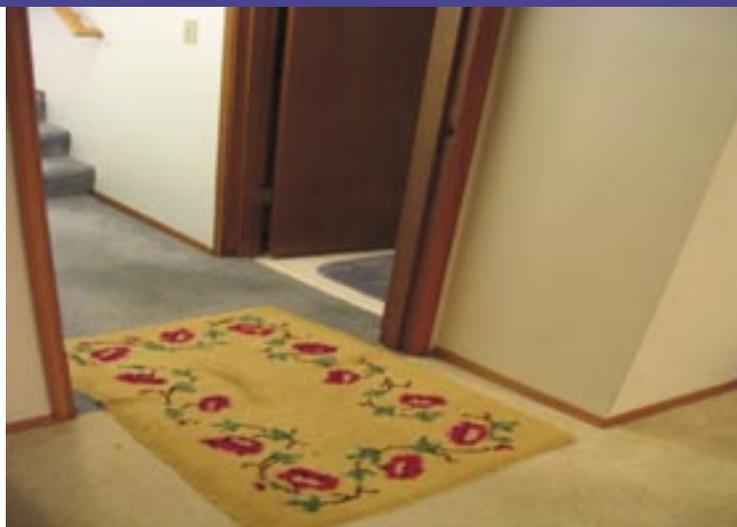
Поскользнуться, споткнуться и упасть можно по многим причинам. Для того чтобы обеспечить свою безопасность, вы должны уделять пристальное внимание типу и состоянию поверхности для ходьбы. Что вы можете сделать, чтобы предохранить себя от несчастного случая:

- ☞ **Будьте наблюдательны.** Во время первого посещения места проживания вашего работодателя проверьте, нет ли дефектов поверхности на тротуаре и у входа. Вам могут повстречаться трещины, ямы, скользкие или неровные поверхности и другие неожиданности, такие, как игрушки в проходе.
- ☞ **Устраните опасность.** Если условия позволяют, устраните опасность. Если опасно входить в дом, выходить из дома тоже будет опасно. Если вы расчистите подход к месту проживания клиента, вы поможете предотвратить получение травмы вами и другими людьми.
- ☞ **Носите обувь с хорошим сцеплением с поверхностью.** Туфли на кожаной подошве на мокрой или гладкой поверхности - это приглашение к несчастному случаю. В снег, лед и дождь необходима обувь на подошве, сделанной из резины или другого материала, не скользящего по поверхности, чтобы не упасть и сохранять равновесие.

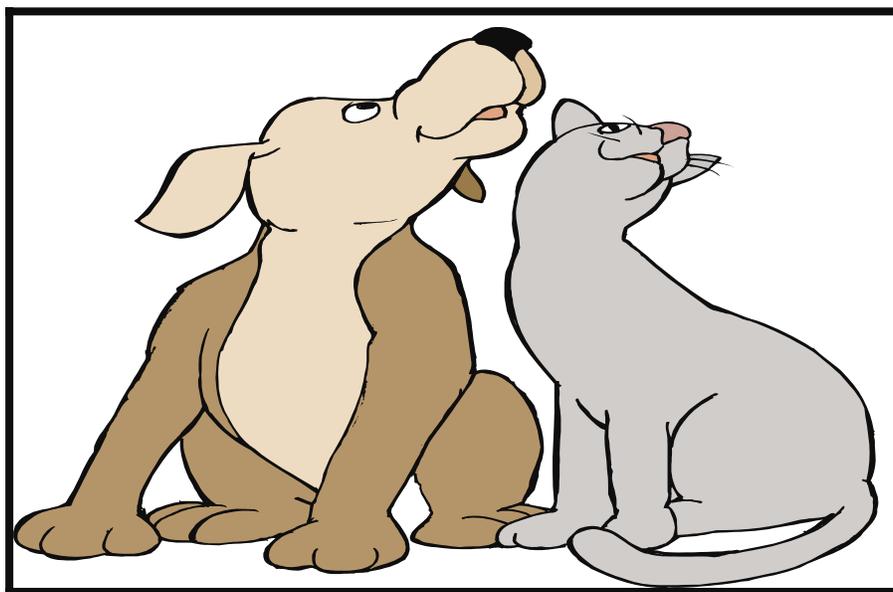
Когда вы знакомитесь с рабочим местом, обязательно проверьте, нет ли там опасности поскользнуться, споткнуться или упасть, так же, как вы это сделали снаружи.

Проверьте, нет ли там:

- ⌚ Загромождений в проходах
- ⌚ Порванного и собравшегося в складки коврового покрытия, дверных ковриков
- ⌚ Ковров с загнутыми вверх углами
- ⌚ Ковриков
- ⌚ Домашних животных



**Составьте план маршрута, чтобы гарантировать, что
ходунок и ноги не запутаются в ковровом покрытии**



**ЧТОБЫ НЕ СПОТКНУТЬСЯ, НАДО ЗНАТЬ,
ГДЕ НАХОДЯТСЯ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ**



ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Многим пожилым людям нужен яркий свет, чтобы лучше видеть, поэтому вы должны знать, что хорошее освещение может быть необходимо для обеспечения безопасности вашего работодателя. Если вы обнаружите по всему дому карманные фонарики, проверьте, не надо ли поменять лампочки во всех источниках света.

Удостоверьтесь, что лампочки правильной мощности используются в потолочных и других осветительных приборах. Во многих случаях оказывалось, что лампочка мощностью в 100 ватт была установлена в осветительном приборе, где можно использовать лампочки не более 60 ватт.

С разрешения вашего работодателя устраните или исправьте чреватую опасностью проблему (если она не связана с неисправностями в проводке), посоветуйте отремонтировать неисправность или, если проблему нельзя устранить, по крайней мере, постарайтесь помнить о ней и быть осторожным.

Глава 4

Урок 3

Безопасное пользование кислородом
Безопасное пользование лестницей
Пожарная безопасность
Безопасное пользование химическими веществами
Безопасное пользование электроприбором
Безопасность при наличии огнестрельного оружия



Часть А

Безопасное пользование
лестницей, кислородом,
пожарная безопасность

Часть В

Безопасное пользование
химическими
веществами,
электроприбором
и безопасность при
наличии огнестрельного
оружия

Что вы узнаете из этого урока?

1. Как правильно хранить и передвигать кислородные баллоны
2. Как правильно пользоваться лестницей и почему надо использовать лестницу, а не коробку .
3. Что такое пожарная безопасность и в чем заключаются ваши обязанности.
4. О каких химических веществах, находящихся в доме вашего работодателя, вы должны знать.
5. Как обращаться с химическими веществами, находящимися в доме вашего работодателя
6. Соблюдение техники безопасности при пользовани электроприборами
7. Как обеспечить безопасность при наличии в доме огнестрельного оружия

Ключевые слова



Как реагировать в случае пожара

Химические вещества

Опасность при пользовании
химическими средствами

Определения

Знать, что надо делать и как реагировать
в критической ситуации в доме вашего
работодателя

Вещество или соединение

Товары, содержащие опасные ингредиенты,
которые могут быть источником опасности,
травмы или вреда



Глава 4

Урок 3 Краткий обзор



1. На каком расстоянии от источника кислорода должны находиться источники огня?
 - a. На расстоянии восьми футов
 - b. На расстоянии трех футов
 - c. На расстоянии двадцати пяти футов от сигареты и 5 футов от открытого огня

2. Чтобы избежать травмы при пользовании лестницей, надо:
 - a. Проверить, не повреждена ли она
 - b. Устанавливать на ровной поверхности
 - c. Не стоять на последней ступеньке
 - d. Все вышеперечисленное

3. Кому вы должны звонить в случае пожара?
 - a. Работнику, ведущему дело
 - b. 9-1-1
 - c. В местное отделение полиции
 - d. Соседям, чтобы предупредить их

4. Что из нижеследующего верно по отношению к химическим средствам?
 - a. Они могут быть опасны, если их вдохнуть или если они попадут на кожу
 - b. Если на вас попало химическое вещество, смойте его большим количеством воды
 - c. При пользовании химическими веществами всегда надевайте перчатки
 - d. Все вышеперечисленное

5. Уменьшите вероятность электрического шока:
 - a. Используя устройство GFCI
 - b. Удостоверившись, что удлинители не используются в качестве постоянной проводки
 - c. Обследовав электрические провода, чтобы убедиться, что они не повреждены
 - d. Все вышеперечисленное

Урок 3

БЕЗОПАСНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ КИСЛОРОДОМ

Прежде всего помните, что кислород - это и предписываемое лечение, и опасное химическое вещество.

Если ваш работодатель пользуется кислородом, вы должны знать нижеследующее, чтобы обеспечить вашу безопасность и безопасность других людей

1. Открытый огонь, например, огонь свечи или огонь на плите, должен находиться на расстоянии, по крайней мере, 5 футов от источника кислорода
2. Человек с зажженной сигаретой должен находиться на расстоянии 25 футов от источника кислорода и предпочтительно в другой комнате.

Причина разницы в расстоянии, данном для человека с сигаретой и источника открытого огня, в том, что человек, курящий сигарету, может забыть о том, что у него в руках зажженная сигарета, и подойти с ней к источнику кислорода.

Если применяется кислород, нельзя использовать товары, изготовленные из нефтепродуктов (например, вазелин). Они впитывают кислород, что может значительно увеличить опасность возникновения пожара.

Хранение кислородных баллонов

Кислородные баллоны надо хранить только в помещении с хорошей вентиляцией. Баллоны надо хранить на боку, в стойке, или прикрепить цепью к стене. В случае падения баллона давление выходящего кислорода может создать летящую струю кислорода или опасность пожара.

Все баллоны пропускают некоторое количество кислорода в окружающий воздух. Воздух в закрытой комнате быстро становится насыщенным кислородом и огнеопасным. Поэтому дверь надо держать открытой, комната должна вентилироваться. Вдыхать насыщенный кислородом воздух также вредно для здоровья. Наш организм предназначен для потребления кислорода в концентрации 19.5 - 23.5 %. Более высокая или более низкая концентрация вредит здоровью.

Кислородные концентраторы

Подключайте кислородный концентратор непосредственно в стенную розетку. Не используйте удлинители или многоштепсельные розетки. Причина заключается в том, что концентраторы очень чувствительны к перепадам подачи электричества и могут выключиться в результате таких перепадов. Если многоштепсельные розетки использовать с несколькими нагрузками, электрическая цепь может быстро оказаться перегруженной. Если удлинитель слишком длинный, это может вызвать падение напряжения.

Трубочки

Трубочки скручиваются и перекручиваются, что создает опасность падения. Важно часто выпрямлять трубочки и направлять их так, чтобы уменьшить опасность падения.

Кислород пожароопасен - Кислород в сочетании с другими химическими веществами вызывает пожар. Источники огня не должны находиться близко к кислороду.

Безопасность при пользовании лестнице



- Проверьте лестницу
- Всегда держитесь лицом к лестнице и пользуйтесь обеими руками при подъеме и спуске.
- Никогда не используйте металлическую лестницу для работы, связанной с электричеством
- Никогда не стойте на верхней ступеньке лестницы.
- Лестница не должна загромождать дверные проемы и проходы
- Верните лестницу на ее постоянное место, откуда ее легко доставать.
- Ставьте лестницу на твердую ровную поверхность

Это лестница!!



**Эти предметы
не являются
лестницами!!**





ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Выясните, курит ли ваш работодатель. Если да, принимает ли он(а) какие-либо лекарства, которые могут вызывать сонливость или забывчивость во время курения? Если работодатель не может безопасно курить самостоятельно, возможно, вам придется присутствовать во время курения работодателя. Удостоверьтесь, что пепельница находится рядом с работодателем.

Есть ли в доме детекторы дыма? Если нет, посоветуйте приобрести их. Нормально ли функционируют детекторы дыма? Проверяйте их пару раз в год. Хороший момент для проверки - во время переходов на летнее/зимнее время. Держите дополнительные батарейки в легко доступном месте.

Проверьте, какие аварийные выходы можно использовать, включая окна. Есть ли там ступеньки или лестницы? Препятствует ли что-то путь? По какому маршруту можно быстрее всего вывести из дому вашего работодателя? (См. План действий в критической ситуации в конце настоящего руководства).

Есть ли в доме огнетушитель? Прочтите инструкции и пройдите обучение по пользованию огнетушителем. Попросите вашего работодателя ежегодно сдавать огнетушители на проверку. Огнетушители должны находиться в легко доступном месте и должны быть обозначены в Плане действий в критической ситуации.

Удостоверьтесь, что плита выключена, когда ей не пользуются.

Есть ли у вашего работодателя камин? Удостоверьтесь, что заслонка открыта, прежде чем зажигать огонь.

Каминная решетка совершенно необходима и должна находиться на месте. Зола следует убирать только после того, как огонь погас и зола остыла. После уборки золы, вынесите ее из дому. Никогда не оставляйте золу в доме или в бумажной упаковке, всегда используйте только металлическую емкость. Не храните золу рядом с деревянной постройкой.

В случае ПОЖАРА:

**ЗВОНИТЕ В СЛУЖБУ
9-1-1**

**Обеспечьте
собственную
безопасность**

Пытаться погасить пожар можно только в том случае, если огонь небольшой и вы можете безопасно это сделать. Если вы решили погасить небольшой пожар, убедитесь, что сзади вас есть выход. Дом можно заменить, но человека - нельзя. См. дополнительную информацию о пожарной безопасности в разделе План действий в критической ситуации. Никогда не возвращайтесь в горящий дом, чтобы достать домашнее животное. **Пожар может вспыхнуть неожиданно.**

**Курение - это наиболее частая причина
пожаров в доме**



БЕЗОПАСНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Являются ли лекарства химическими веществами? Еще бы! Лекарства – это небольшие количества сильнодействующих химических веществ. Некоторые химические вещества могут быть опасны при попадании на кожу или внутрь при вдыхании. Лекарство можно случайно проглотить, если оно попало вам на руки и вы после этого брали руками пищу или столовые приборы.

Вы должны иметь дело с химическими веществами, которыми вы обычно пользуетесь в доме. Если вам надо использовать что-то новое, прочитайте инструкции. Пользуйтесь безопасно. Если вы видите слова «Опасно» или «Осторожно», будьте очень осторожны. При пользовании любым химическим веществом надевайте перчатки.

Как правило, если на вас попало химическое вещество, надо смыть или смахнуть щеткой порошок, жидкость, гель или пасту, потом промыть большим количеством воды. Если химическое вещество попало в глаз, промывайте глаз 15 минут теплой водой. Это будет трудно делать, но никакие позднейшие действия медиков или врачей не будут иметь такое важное значение, как это первое промывание.

Глава 4 – Урок 3

НЕ СМЕШИВАЙТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА



Урок 3



БЕЗОПАСНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ

Проще всего снизить вероятность удара током, если:

- Использовать розетку с предохранителем GFCI (см. ниже)
- Закрывать электрическую панель
- Удостовериться, что удлинители не изношены
- Не использовать удлинители для крепления осветительных приборов
- Удостовериться, что оборудование заземлено.
- Не использовать удлинитель как постоянный провод
- Электрические розетки закреплены

Что такое GFCI?

GFCI – это быстродействующий предохранитель, который реагирует на незначительные перепады тока в цепи, вызванные утечкой тока в землю, и за доли секунды отключает электричество. Все ванные комнаты должны быть оборудованы такой розеткой.

Урок 3

БЕЗОПАСНОСТЬ

при наличии оружия/огнестрельного оружия



У вашего работодателя может быть огнестрельное оружие или другие виды оружия для охоты или для защиты. Если ваш работодатель носит оружие или хранит его в таком месте, которое вас не устраивает, вы должны поговорить об этом с работодателем. Обсудите с работодателем то, что вас волнует. Обсудите с работодателем, что может обеспечить вашу безопасность. Попросите работодателя убирать оружие в вашем присутствии.

Обсудите с вашим работодателем, можно ли установить на курок недорогой предохранитель, который не позволит оружию выстрелить. (В некоторых шерифских участках могут бесплатно выдать предохранитель для курка)

Никогда не берите в руки оружие, если не знаете, как безопасно обращаться с ним. Обращаясь с оружием, удостоверьтесь, что оно на предохранителе. Никогда не направляйте оружие на другого человека. Если вы хотите получить дополнительную информацию об оружии, многие полицейские участки предлагают бесплатный курс обучения по вопросам безопасного обращения с оружием.

Некоторые лекарства влияют на мышление. Если речь идет о таком случае, вы должны сделать так, чтобы оружие не было доступно человеку со спутанным сознанием. Заручитесь поддержкой родных, работника, ведущего дело, или других членов группы по уходу.



Глава 5

Outside Hazards

О чем говорится в этой главе?

В этой главе дается информация об опасностях, которые могут ожидать вас за пределами дома вашего работодателя.

Урок 1

Опасности за пределами дома

Урок 2

Безопасность при наличии животных

Почему это важно для вас?

Эта глава поможет вам:

- Знать, что надо делать, если вы столкнетесь с опасностью вне дома и как получить помощь
- Знать, что вы можете сделать, чтобы обеспечить безопасное обращение с животными в доме вашего работодателя.

Ключевые слова



Определения

Контроль животных

Организация, которая реагирует на сообщения о бродячих или опасных животных в окрестностях.

Глава 5

Урок 1 и 2

Опасности за пределами дома Безопасность при наличии животных

Часть А

Опасности за пределами дома, которые могут привести к получению травм



Что вы узнаете из этого урока?

1. Как вести себя с домашним животным во время первого посещения дома вашего работодателя.
2. Понимание того, что у многих собак есть защитный рефлекс, и как защитить себя, имея дело с животным.

Часть В

Оценка безопасности при наличии животных и другие связанные с животными проблемы в доме вашего работодателя

Ключевые слова



Потенциальная опасность

Решение проблем

Определения

Возможный источник опасности, травмы или вреда

Процесс для поисков выхода из трудных или сложных ситуаций



Глава 5

Урок 1 и 2 Краткий обзор



1. За пределами дома есть много опасностей, но не следующее:
 - a. Собаки
 - b. Солнечные ожоги
 - c. Приготовление еды
 - d. Поврежденный или неровный цемент

2. Погодные условия могут быть потенциально опасны, если вы и ваш работодатель находитесь на улице
 ВЕРНО **НЕВЕРНО**

3. Что такое разумный контроль опасностей, источниками которых являются животные?
 - a. Удостовериться, что животное на поводке, закрыто в комнате или в обнесенном забором дворе
 - b. Быть осторожным с животными
 - c. Сказать работодателю, чтобы он(а) был(а) осторожным(ой) с животными

4. Сельскохозяйственные животные не представляют никакой опасности для работников, предоставляющих обслуживание.
 ВЕРНО **НЕВЕРНО**

Глава 5 – Урок 1

ОПАСНОСТИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДОМА

Не все потенциально угрожающее вашей безопасности находится в доме вашего работодателя. Учитывайте опасности за пределами дома работодателя.

Опасность поскользнуться, споткнуться и упасть может подстеречь вас, где угодно, и вы должны помнить об этом. Опасности включают: наружные лестницы или ступеньки в плохом состоянии или загроможденные; лед, снег или вода на тротуарах или у входа в дом; неровные или поврежденные цементные дорожки; игрушки и другие предметы на вашем пути.

Животные могут представлять собой проблему, являются ли они домашними животными вашего работодателя, или просто окрестными животными. Некоторые собаки непредсказуемы. Вы не должны считать их дружелюбными, пока не познакомитесь с ними поближе. Не надо гладить животных при первой встрече.

Погода также непредсказуема. Если вы будете находиться на улице с вашим работодателем, обязательно заранее узнайте прогноз погоды. Всегда возите в машине одежду на случай плохой погоды и зонтик.

Солнечные ожоги можно легко предотвратить, применяя солнцезащитный крем с коэффициентом защитного фактора в количестве тридцати или выше. Также не забудьте надеть солнечные очки и шляпу. НИКОГДА не оставляйте в машине человека или домашнее животное в теплую солнечную погоду.





Глава 5-Урок 2

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ НАЛИЧИИ ЖИВОТНЫХ

Проводя оценку опасностей в доме, учитывайте присутствие домашних животных, а также других животных. Животные, особенно, домашних животные, могут укусить вас, вызвать у вас аллергическую реакцию, привести к тому, что вы споткнетесь.

Укусы

Кошки обычно дают понять, что им надоело ваше внимание, укусив или поцарапав вас.

Собаки могут быть выглядеть дружелюбно, но тоже могут излишне защищать свою территорию и своих владельцев. Собака на привязи может агрессивно вести себя, защищая свою территорию в пределах, ограниченных поводком или веревкой. Даже дружелюбная собака может укусить.

С самого начала установите с собакой отношения, дав ей познакомиться с вами. Если собака продолжает вести себя агрессивно, попросите, чтобы собаку запирали в безопасном месте до вашего прихода.

Опасность споткнуться

Кошки любят тереться об ноги и проходить между ногами, что может создать для вас серьезную опасность споткнуться на как на ступеньках, так и на ровной поверхности. Собаки любят лежать на полу, и об них тоже можно споткнуться. Вы должны знать, где находится животное, и, если необходимо, удалить их из комнаты на то время, когда вы выполняете определенные действия, в связи с которыми вы или ваш работодатель можете споткнуться. Игрушки тоже могут представлять опасность. Если возможно, убирайте их из проходов.

Аллергические реакции

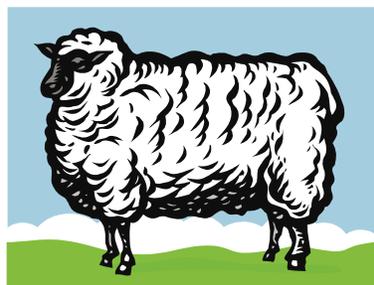
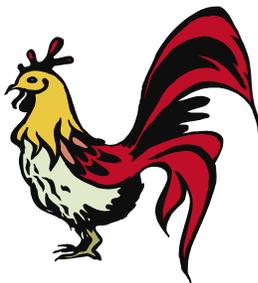
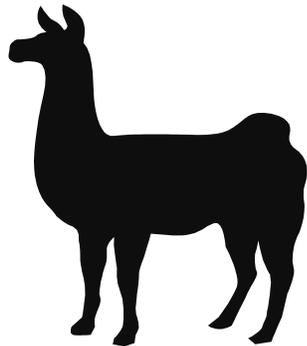
Вы, вероятно, знаете, есть ли у вас аллергия на животных. Принимайте лекарства против аллергии в соответствии с указаниями, так как эти лекарства могут вызывать сонливость.

Экзотические домашние животные

Выясните, не держат ли в доме других животных, которые могут быть опасны, а также какие предосторожности приняты для обеспечения вашей безопасности.

Другие животные

Сельскохозяйственные животные (коровы, свиньи, лошади, куры) должны заперты до вашего прибытия. Любое животное может стать агрессивным, если оно опасается, что на его территорию вторгаются. Убедитесь, что животные находятся за оградой или в специальном помещении.



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ КРАТКИХ ОБЗОРОВ УРОКОВ

Глава 1

Урок 1

1. Все это касается вас как работника, предоставляющего обслуживание, чтобы обеспечить вашу безопасность и предотвратить травмы
2. Это поможет вам узнать о возможных опасностях и предотвратить несчастные случаи и травмы
3. Вы несете ответственность за обеспечение вашей безопасности и сохранение здоровья.
4. В вашей жизни вы играете самую важную роль в предотвращении несчастных случаев.
5. ключ

Урок 2 и 3

1. Сайт в интернете, телефон, эл. почта, класс, бюллетень
2. Комиссия, которая ежеквартально проводит заседания, чтобы обсудить, как улучшить обеспечение безопасности и предложить решения проблем по обеспечению безопасности.
3. а Представитель компании Sedgwick и член профсоюза
4. Верно
5. Верно
6. Верно

Урок 4

1. Верно
2. Поднимайте правильно и безопасно, выполняйте указания работодателя о предоставлении ухода. Телефон должен быть легко доступен, чтобы можно было позвонить в службу 9-1-1, выделите достаточно времени, чтобы делать это правильно
3. Неверно
4. Неверно

Глава 2

Урок 1

1. План, в котором указано, что надо делать в критической ситуации
2. а. Пища
b. Вода в бутылках
c. Радио
d. Карманный фонарик
3. Землетрясение; Цунами
4. Ураган; Смерч; Снежная буря; Наводнение
5. Обеспечить безопасность вашего работодателя
6. Пожар; бомба; биологическая атака

Урок 2 и 3

1. На внутренней стороне дверцы ближайшего к телефонному аппарату шкафчика
2. Оператор службы 9-1-1

Урок 4

1. соединение, изменяющее состав вещества
2. Чтобы гарантировать, что в случае критической ситуации у вашего работодателя будут все лекарства, которые он(а) принимает
3. Чтобы гарантировать, что в критической ситуации не будут допущены ошибки

Глава 3

Урок 1 и 2

1. d
2. Неправильное использование спины
3. a. Всегда сохраняйте правильное положение
- b. Здоровое питание
- c. Тренировка
- d. упражнения
4. Верно
5. b

Урок 3 и 4

1. a и b
2. Неверно
3. C
4. Применение силы, повторяющееся движение, неудобное положение

Урок 5 и 6

1. D
2. 3
3. падения, внезапный поворот, удар тела, вывих сустава, подвернуть лодыжку
4. Верно
5. Rest (Отдых), Ice (Лед), Compression (Компресс), Elevation (Приподнятое положение)
6. Верно
7. D

Урок 7

1. D
2. E
3. Неверно
4. A
5. Мытьё рук

Урок 8 и 9

1. D
2. E
3. Верно
4. D
5. D

Глава 4

Урок 1

1. D
2. C
3. Неверно
4. D
5. Верно
6. Мыть руки
7. Верно

Урок 3

1. C
2. D
3. B
4. D
5. D

Глава 5

Урок 1 и 2

1. C
2. Верно
3. A
4. Неверно

Урок 2

1. A
2. D
3. D
4. Верно

Приложения

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ УХОД НА ДОМУ

(Работодатель и работник должны совместно разработать этот план и поместить его рядом с телефоном)

Имя работодателя:

Дата:

1. КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ- УГРОЗА ЖИЗНИ – ЗВОНИТЕ В СЛУЖБУ 9-1-1 Назовите оператору номер телефона, откуда вы звоните

Адрес дома:

Крупный перекресток:

Как проехать к дому от перекрестка:

2. КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ – НЕ УГРОЖАЮЩИЕ ЖИЗНИ: Укажите следующие номера телефонов

Пожарная станция/Скорая помощь:

Врач:

Больница:

Машина скорой помощи:

Полиция/Шериф:

Контроль отравлений ядами:

Другое:

3. ЭВАКУАЦИЯ ИЗ ДОМУ: Нарисуйте план дома на этом участке и укажите выходы. Укажите маршруты эвакуации стрелочками. В случае пожара, выберите из дому и выведите вашего работодателя.

4. МЕСТА, КУДА МОЖНО ВРЕМЕННО ПЕРЕЕХАТЬ ЖИТЬ: Укажите альтернативные места, куда можно переехать, если дом небезопасен.

Имя/наименование:

Телефон:

Адрес:

Имя/наименование:

Телефон:

Address:

5. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ- Пожарная станция может помочь вам получить информацию о том, как установить оборудование.

Огнетушители:

Детекторы дыма:

6. ДРУГОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ- Обозначьте местонахождение аптечки первой помощи, одеял, пицци и воды, карманных фонариков, радио и других принадлежностей для критической ситуации.

Местонахождение:

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ОЦЕНКИ ОПАСНОСТИ

(Проведите эту оценку безопасности совместно с вашим работодателем)

- Разработан План действий в критической ситуации
- Достаточное количество индивидуальных средств защиты
- Дорожки за пределами дома хорошо освещены и незамусорены
- Полы в доме очищены от мебели, мусора
- На лестнице есть перила, лестницы хорошо освещены
- Уголки ковра не обтрепались и прикреплены к полу
- Коврики убраны или лежат на нескользящей подкладке
- Нет оголенных электрических проводов
- Удлинитель не изношен и об них нельзя споткнуться
- Использованные иглы помещены в емкость для острых медицинских инструментов или в закрытую прочную емкость
- Объекты с острыми углами покрыты мягким защитным материалом (кроватьные рамы и т. п.)
- Шланги кислородного аппарата не находятся в проходах
- Медицинское оборудование хранится правильно
- При применении кислорода нельзя курить и зажигать открытый огонь
- Жидкости, такие, как вода, растаявший лед, снег, жир убираются сразу же
- Предметы хранятся на правильной высоте с соблюдением правил безопасности
- Правильное освещение
- В доме нет паразитов и экскрементов животных.
- Животные контролируются.
- На медикаментах и химических средствах есть этикетки, и они хранятся правильно
- Огнетушители находятся в легкодоступном месте и прошли обслуживание
- Детекторы дыма в рабочем состоянии
- Поднятие и передвижение объектов сведено к минимуму